



สู่การบำบัดความทุกข์กังวลและความเศร้า

# ศาสนาทุกข

ด้วยคำสอนอิสลาม

I.C.  
297.62  
0117ก  
2547  
c.3

ชัยคุ มุฮัมมัด ศอลิหุ อัล มุหนัจญิด เขียน

อบุล ลัยษุ แปลและเรียบเรียง

ศูนย์บริการวิชาการอิสลาม

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله الذي أرسل رسوله بالهدى ودين الحق  
ليظهره على الدين كله ، وكفى بالله شهيداً  
وأشهد أن لا إله إلا الله وحده ،  
لا شريك له إقراراً به وتوحيداً ،  
وأشهد أن محمداً عبده ورسوله  
صلى الله عليه وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً مزيداً

5. 12. 2015

RAYA  
UNIVERSITY  
PATTANI THAILAND

คลังทุกข์ ด้วยคำสอนอิสลาม

علاج الهموم

للشيخ محمد صالح المنجد

เขียนโดย : ชัยคุ มุฮัมมัด คอลิหุ อัล มุญญิด

อบุต ตัยษุ แบลและเรียบเรียง

พิมพ์ครั้งที่หนึ่ง มีนาคม 2547

ราคา ๘๐ บาท

จัดพิมพ์โดย:

Website: <http://www.majlis-ilmi.org>

علاج الحموم

คลายทุกข์ ด้วยตำสอนอิสลาม



เขียนโดย :

ชัยคุ มุฮัมมัด คอลิหุ อัล มุห์จญิด



อบุต ลัยษุ

แปลและเรียบเรียง



## เกี่ยวกับผู้เขียน

ชัยคุ มุฮัมมัด คอลิหุ อัล มุญญิด นักวิชาการอิสลาม เป็นอิมาม มัสญิด อุมัร บิน อับดุล อะซีซ ณ เมืองคุบร ราชอาณาจักรสุดี อารเบีย ได้รับการศึกษาจากบรรดาชัยคุอาวุโสในประเทศของท่าน เช่น ชัยคุ อับดุล อะซีซ บิน บาซ, ชัยคุ มุฮัมมัด คอลิหุ อัล อุษัยมีน, ชัยคุ คอลิหุ บิน เฟาซาน อัล เฟาซาน เป็นต้น

ท่านทำหน้าที่เป็นนักเผยแพร่ชั้นแนวหน้า ไม่ว่าจะเป็นการบรรยาย ประจำมัสญิด หรือการเขียนหนังสือ สำหรับหนังสือของท่านนั้นมีลักษณะพิเศษแตกต่างไปจากชัยคุท่านอื่นๆอยู่ไม่น้อย นั่นคือมันเป็นเสมือนสิ่งปลอบประโลมและหาทางออกให้แก่ผู้สิ้นหวัง หนังสือของท่านหลายเล่มได้รับการตีพิมพ์ในภาคภาษาไทยแล้ว อาทิเช่น

- ظاهرة ضعف الإيمان อีหม่านอ่อน: อาการ สาเหตุ และวิธีบำบัด
- شكاوى وحلول พฤติกรรมเรื้อรังและการเยียวยา
- أربعون نصيحة لإصلاح البيوت 40 ข้อคิดเพื่อปรุงชีวิตในบ้าน
- الأخطار تهدد البيوت อันตรายในบ้าน

และอีกหลายๆเล่ม

นอกจากนี้ ท่านยังมีชื่อเสียงในการจัดทำเว็บไซต์เผยแพร่อิสลามหลายเว็บไซต์ ซึ่งคอยตอบปัญหาให้แก่ผู้ทุกข์ร้อนมากมาย ฟัตวาของท่านเป็นที่รู้จักกันดีในฐานะเป็นฟัตวาที่อ้างอิงอัล กุรอาน อັฮ ซุนนะฮฺ และเหล่านักวิชาการอาวุโสทั้งในอดีตและร่วมสมัย แม้ว่าจะได้รับการกล่าวถึงในแง่ความเคร่งครัดเป็นอย่างมาก แต่ฟัตวาของท่านก็มีขั้นตอนหรือแนวทางการตอบที่ชัดเจน และให้ทางออกได้ดี

IC  
197.62 2547  
0117A  
A3

# สารบัญ

|         |  |    |
|---------|--|----|
|         | คำนำของผู้แปล  | 9  |
|         | บทนำ   | 11 |
| บทที่ ๑ | รูปแบบของความระทมทุกข์   | 17 |
|         | ๑.ความระทมทุกข์ของนักทำงานอิสลาม                                       | 17 |
|         | ๒.ความระทมทุกข์ในเรื่องอิบาดะฮ์  | 20 |
|         | ๓.ความระทมทุกข์ของผู้สัตย์จริงเมื่อคนอื่นไม่เชื่อเขา                   | 22 |
|         | ๔.ความระทมทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้บริสุทธิ์ อันเนื่องจากการใส่ร้าย       | 26 |
|         | ๕.ความทุกข์กังวลใจ อันเนื่องจากความห่วงใยภรรยา และลูกๆ ภายหลังเขาตายไป | 35 |
|         | ๖.ความกลัดกลุ้มใจเนื่องจากหนี้สิน ✓                                    | 36 |
|         | ๗.ความทุกข์กังวลเนื่องจากความฝัน                                       | 38 |
| ภาค ๒   | แนวทางการคลายทุกข์   | 45 |
|         | ๑.คิดอาวูรด้วยอิหม่าน พร้อมอะมัล ศอลิหฺ                                | 45 |
|         | ๒.มีมุมมองความทุกข์ยากต่างๆ ที่ถูกต้อง                                 | 48 |
|         | ๓.รู้จักความจริงของคุณชา(โลกนี้)                                       | 51 |
|         | ๔.มีแบบอย่างที่ต้องการ   | 56 |
|         | ๕.ให้วิตกกังวลในวันอาคิเราะฮ์  | 57 |
|         | ๖.การรำลึกถึงความตาย   | 60 |
|         | ๗.คุอาฮ์ – วังวอนต่ออัลลอฮ์  | 60 |

|  |            |
|--|------------|
| ๘.เศาะลาวาตแก่ท่านนบี                    | 70         |
| ๙.ตะวัคกุล(มอบหมาย)ต่ออัลลอฮ์            | 72         |
| ๑๐.จดจ่อกับชีวิตปัจจุบัน                 | 77         |
| ๑๑.ซิกรฺ การรำลึกถึงอัลลอฮ์              | 81         |
| ๑๒.ละหมาด                                | 83         |
| ๑๓.ญิฮาด ในหนทางของอัลลอฮ์               | 84         |
| ๑๔.กล่าวถึงความโปรดปรานของอัลลอฮ์        | 85         |
| ๑๕.ง่วนอยู่กับงานและความรู้ที่มีประโยชน์ | 88         |
| ๑๖.มองโลกในแง่ดี                         | 89         |
| ๑๗.รู้จักคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต        | 90         |
| ๑๘.อย่าผัดวันประกันพรุ่ง                 | 92         |
| ๑๙.เตรียมความพร้อมในสิ่งที่จะเกิดขึ้น    | 94         |
| ๒๐.ปรึกษาผู้ทรงความรู้                   | 95         |
| ๒๑. ความยากลำบากจะตามมาด้วยความง่ายดาย   | 100        |
| ๒๒.รับประทานอาหารบางชนิด                 | 101        |
| <b>บทเสริม คำแนะนำในการคล้ายทุกข์</b>    | <b>107</b> |
| จากอิมาม อิบน์ กอยยิม                    |            |
| <b>ข้อควรรำลึก</b>                       | <b>109</b> |

## เกริ่นนำ ของผู้แปล

ชีวิตมนุษย์นั้นต้องเผชิญกับสภาพต่างๆที่ห้อมล้อมพวกเขาอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นโรคภัยไข้เจ็บ ความเดือดร้อนทางเศรษฐกิจ ปัญหาครอบครัว ปัญหาความรัก และปัญหาการใช้ชีวิตในด้านอื่นๆ ซึ่งดูเหมือนว่ามันเป็นสภาพที่ไม่มีใครหยุดมันได้

สภาพเหล่านี้ทำให้เกิดความกังวล ความไม่มั่นใจ ความผิดหวัง ความอ่อนล้า หรืออยู่ในสภาพสับสน เป็นความระทมทุกข์ ที่กลายมาเป็นภาวะที่สร้างความทรมานให้กับมนุษย์เป็นที่สุด และอาจเรื้อรังกลายเป็นเหตุร้ายต่างๆ เช่น โรคประสาท โรคจิต หรือแม้แต่การฆ่าตัวตาย เป็นต้น

นอกจากนี้ ด้วยความไม่เข้าใจชีวิต ทำให้บางคนสร้างภาพหลอกหลวงให้แก่ชีวิตตนเอง โดยวางอนาคตตัวเองบนความเพ้อฝัน บางคนมีพฤติกรรมไม่อยู่กับร่องกับรอย วันนี้ตัดสินใจอย่างหนึ่ง วันต่อมาก็เปลี่ยนไปเป็นอีกอย่างหนึ่ง ให้เหตุผลที่สวयงามกับสิ่งที่ตนเองกระทำอยู่ และก็ให้เหตุผลใหม่(ซึ่งสวयงามกว่า)กับสิ่งที่ตัวเองเปลี่ยนไปตลอด

ในที่สุดสภาพกลืนไม่เข้าคลายไม่ออกเหล่านี้นำไปสู่พฤติกรรมเชิงซึม หดหู่ ซึ่งเป็นอาการที่น่าสลดใจต่อผู้พบเห็นยิ่งนัก

ความจริงที่น่าเวทนายิ่งกว่านั้นก็คือ มนุษย์จำนวนมากได้ให้คำตอบต่อปรากฏการณ์แห่งความทุกข์หรือความเศร้าจากปรัชญาและแนวคิดต่างๆที่คลุมเครือ อันเกิดจากประติษฐกรรมของมนุษย์ด้วยกัน ซึ่งไม่เพียงแต่ไม่อาจทำให้เขาเผชิญหน้ากับสภาวะแห่งความยากลำบากเหล่านั้นได้ แต่ยิ่งทำให้เขาดลาลึกลงไปสู่วังแห่งความทุกข์ที่รุนแรงยิ่งขึ้นไปอีก



๘ ♦ กลายทุกข์  
ด้วยคำสอนอิสลาม

ความลับในการเข้าถึงการแก้ปัญหาวะถดถอยแห่งชีวิตและความทุกข์ยากในทุกรูปแบบนั้น เริ่มจาก ‘ความเข้าใจ’ ที่มีต่อชีวิตในโลกนี้(ดunya) ที่ได้รับการเปิดเผยจาก ‘พระผู้สร้าง’ ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการนำไปสู่การบำบัดและเยียวยามัน

ในทรรศนะของอิสลามนั้น ‘โลกนี้’(ดunya) ถูกสร้างขึ้นอย่างมี ‘สัจ’ แต่อย่างไรก็ตามสัจนี้มันจบลงด้วย ‘ความเสื่อมสลาย’ ดังที่อัล กุรอานได้พรรณนามันไว้อย่างเห็นภาพว่า

كَمْ نَلِّىْ غَيْثٌ اَغْبَى الْكَفَّارَ لَبَّاسًا  
لَمْ يَحْجُ فَتْرًا مُّضْفَرًا لَمْ يَكُنْ حُطَمَا

57:20 เปรียบเสมือนเช่นน้ำฝนที่การงอกเงยพืชผลยังความพอใจให้แก่กสิกรแล้วมันก็เหี่ยวแห้ง เจ้าจะเห็นมันเป็นสีเหลือง ‘แล้วมันก็กลายเป็นเศษเป็นชิ้นแห้ง’

อัล กุรอานยังบอกถึงสัจของโลกว่ามีลักษณะ ‘ถูกทำให้ลุ่มหลงแก่มนุษย์ ซึ่งความรักในความใคร่ต่างๆ’ (3:14) เป็น ‘การละเล่น’ ‘การบันเทิงสนุกสนาน’(5:32, 29:64, 47:36, 57:20) เป็น ‘การประดับประดา’ ‘การโอ้อวดทับถม’ ‘การแข่งขันกันสะสมในทรัพย์และลูกหลาน’ (57:20)

ในเมื่อความสุขในดunyaนี้มันไม่จีรัง มันจึงถูกสรุปจากอัล กุรอานว่าเป็น ‘ภาพลวง’(57:60)

เมื่อความแท้จริงของชีวิตในโลกนี้ถูกเปิดเผยให้เห็นถึง ‘การไร้แก่นสาร’ แล้ว ในอีกด้านหนึ่งชีวิตในโลกนี้ก็ถูกย้าว่าเป็นชีวิตที่ถูกทดสอบ เป็นชีวิตที่ห้อมล้อมไปด้วยความทุกข์ยากต่างๆ เช่น ความเศร้า ความเสียใจ ความทุกข์ระทม ดังที่ปรากฏในอัล กุรอานว่า

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ

90:4 โดยแน่นอนเราได้บังเกิดมนุษย์มาเพื่อเผชิญความยากลำบาก  
ที่สุดของมันนั่น คือความตายและการพลัดพราก

إِنَّ الْمَوْتَ الَّذِي تَفِرُونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مُلَاقِيكُمْ

62:8 แท้จริงความตายที่พวกท่านหนีจากมันไปนั้น มันจะมาพบกับพวกท่าน

เมื่อพิจารณาในแง่ของ ‘เป้าหมาย’ ดุนยาจึงไม่มีเป้าหมายที่มนุษย์จะไปแสวงหามัน ท่านนบี ค็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้เปรียบเทียบดุนยาในแง่เป้าหมายว่าเหมือนกับ ‘เอานิ้วจุ่มลงในทะเล’ (รายงานโดยมุสลิม) ซึ่งแทบจะไม่มีสิ่งใดกลับติดนิ้วขึ้นมาเลย และด้อยค่ามีอาจเทียบได้แม้แต่ ‘ปีกยุ้งข้างเดียว’ (ดูเศาะฮิฮ์ อัล ติรมิซียฺ 2889 ของอัล อัลบานียฺ)

การเข้าถึงชีวิตในโลกนี้ การรู้เท่าทันความเขี้ยววนจอมปลอมของมันเป็น พื้นฐานของจุดเริ่มต้นที่ดีที่สุดในการเผชิญหน้ากับธรรมชาติของโลกนี้ อัลลอฮ์ ขุบฮานะฮ์ วะ ตะอาลา ได้เตือนไว้เกี่ยวกับดุนยานี้ว่า

لَا تَتَّبِعُوا الْهَوَىَٰ فَيُفْرِقَكُمُ الْعَهْلَ وَالْأُمَّلَ

35:5 ดังนั้น อย่าให้การดำรงชีวิตอยู่ในโลกนี้ล่อลวงพวกเจ้า

ดุนยาคือสถานที่ทดสอบ แล้วต้องจากไป ท่านนบี ค็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้เปรียบตัวท่านเองเหมือน ‘คนเดินทาง’ ผ่านดุนยาแห่งนี้ ไม่ใช่มาเพื่อพำนักอยู่

مَا لِي وَمَا لِلدُّنْيَا مَا أَكْبَرُ فِي الدُّنْيَا  
إِنَّا كَرَّاءُ كِبٍ انْظُرْ تَحْتَ شَجَرَةٍ ثُمَّ رَاحَ وَفَرَكَهَا

ฉันและโลกนี้ไม่มีสิ่งใดเลย เว้นแต่เป็นดังคนเดินทางที่หยุดพักอยู่ใต้ร่มเงา  
ของต้นไม้ จากนั้นเขาได้จากมัน โดยทิ้งมันไว้ (เศาะฮิฮฺ อัลติรมิซียฺ ของฮัล อัลบานียฺ  
1936)

แนวคิด ‘การเดินทางแห่งชีวิต’ เช่นนี้ถูกปฏิเสธในโลกสมัยใหม่ ผล  
ร้ายของมันก็คือมนุษย์ได้ยึดเอาโลกนี้เป็นจุดหมายปลายทางที่มันเองไม่อาจ  
เป็นได้ ดุนยากลายเป็นเป้าของการแสวงหาที่มนุษย์พากันลุ่มหลง แทนที่มัน  
จะเป็นเพียงแค่เสบียงในการนำไปสู่เป้าหมายที่แท้จริงของการเดินทาง

ธรรมชาติของ ‘การเดินทาง’ คือการที่ไม่ได้มีความสะดวกสบายเช่น  
การนั่งเล่นอยู่ที่บ้าน ผู้เดินทางจะต้องฝ่าฝืนอุปสรรคต่างๆออกไป โดยจับ  
จองไปที่เป้าหมายแห่งการเดินทาง พยายามขจัดขวากหนามบนเส้นทาง มิ  
ใช่การตีโพยตีพาย ซึ่งไม่ทำให้อะไรให้ดีขึ้นมาได้เลย

ผู้แปลได้นำหนังสือ กลายทุกข์ ด้วยคำสอนอิสลาม ของชัยคุ มุฮัมมัด  
คอสิหฺ อัล มุญญิด มาถ่ายทอดเป็นภาษาไทย เพื่อแสดงถึงวิธีการต่างๆที่ช่วย  
ให้เราสามารถจัดการกับปัญหาความทุกข์ ความเศร้า ความกังวลต่างๆบน  
เส้นทางนี้ อันเป็นการเปิดทางไปสู่ความสุข ความสงบแห่งชีวิตได้

อินชาอัลลอฮฺ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้คงเป็นอีกเล่มหนึ่งที่  
ได้บรรลุมติประสงคฺที่ผู้แปลได้ตั้งใจไว้

อนุส ลัยหฺ





ชาวสวรรค์จึงไม่ต้องประสบกับความทุกข์ยากใดๆ แม้แต่  
เพียงแค่คำพูด

لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لِقَاً وَلَا نَبِيّاً  
إِلَّا قِيلاً سَلَاماً سَلَاماً

56:25-26 ในสวนสวรรค์นั้นพวกเขาจะไม่ได้ยินคำพูดที่ไร  
สาระ และเป็นบาป เว้นแต่คำกล่าวที่ว่า ศานติ ศานติ

ธรรมชาติของชีวิตในโลกนี้ก็คือความระทมทุกข์และความ  
ปวดร้าวที่มนุษย์ต่างต้องเผชิญหน้ากับมันในสภาวะและสภาพ  
การณ์ต่างๆอันหลากหลาย ดังเช่นที่พระดำรัสแห่งสัจจะได้ชี้ให้เห็น  
ถึงเรื่องนี้เอาไว้ว่า

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ

90:4 โดยแน่นอนเราได้บังเกิดมนุษย์มาเพื่อเผชิญความยาก  
ลำบาก

นั่นก็คือ ความเศร้าในสิ่งที่ได้ผ่านเลยไป ความวิตกกังวล  
ในสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ความระทมทุกข์กับสภาพปัจจุบัน

ความกดดันที่ปรากฏขึ้นในหัวใจ หากเป็นเรื่องที่เกิดขึ้นใน  
อดีตที่ผ่านมาก็ทำให้เกิดความเศร้าสลด หากว่าเป็นเรื่องใน

อนาคตก็จะเกิดความวิตกกังวล และหากว่าเป็นเรื่องในปัจจุบันก็จะเกิดความระทมทุกข์

หัวใจมีปฏิกิริยาที่แตกต่างกันต่อความวิตกกังวลและความระทมทุกข์ทั้งในแง่ความแข็งแกร่งและความอดกลั้น ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสิ่งที่มีอยู่ในหัวใจนั้น อันได้แก่ อิหม่าน(ความศรัทธา) หรือการฝ่าฝืนและการละเมิด หัวใจนั้นแบ่งได้สองชนิด

หัวใจชนิดหนึ่งเป็น **عزى الرحمن** อรัญ(บัลลังก์)แห่งพระผู้ทรงเมตตา(อัลลอฮฺ) หัวใจชนิดนี้มีรัศมี ชีวิต ความปลื้มปิติ ความสุขใจ และมีคลังแห่งความดี

หัวใจอีกชนิดหนึ่งเป็น **عزى الشيطان** อรัญ(บัลลังก์)แห่งชัยฏอน มันมีแต่ความคับแค้น ความมิดมน ความตาย ความเศร้าสลด ความระทมทุกข์ และความวิตกกังวล(อ้างจาก ฬะวาอิต ของอิบนุ กอยยิม)

มนุษย์จึงมีความวิตกกังวลที่หลากหลายแตกต่างกันออกไปตามแรงจูงใจ ตามสภาพ และตามความรับผิดชอบที่ปัจเจกชนแต่ละคนได้แบกรับกันเอาไว้

ความระทมทุกข์รูปแบบแรกจัดว่าเป็นเรื่องดีเลิศ ถือว่าเป็นสัญญาณที่ดีงาม อาทิ ความวิตกกังวลของคนอาลิม(ผู้รู้)ที่มีต่อการแก้ไขประเด็นปัญหาที่ยุ่งยาก ซึ่งบรรดามุสลิมต่างปรารถนาที่จะได้รับคำตอบเรื่องดังกล่าว โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อปัญหานั้นเป็นประเด็นที่มีทั้งความยุ่งยากซับซ้อนและความคลุมเครือ

ในทำนองเดียวกันกับความกังวลใจของผู้นำมุสลิมที่มีต่อปัญหาที่เกิดขึ้นกับบุคคลที่อยู่ภายใต้ความรับผิดชอบ นี่เป็นสิ่งที่อุมัรทั้งสองท่าน(คือ อุมัร อิบน์ อัล ค็อฏฏอบ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ และอุมัร อิบน์ अबดุล อะซีซ)และคนอื่นๆได้เกิดความกลัดกลุ้มใจ

อุมัรท่านแรก(อุมัร อิบน์ อัล ค็อฏฏอบ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ)นั้นได้คิดถึงการเตรียมกองทัพในขณะละหมาด แล้วเขาได้ขออภัยโทษ(ต่ออัลลอฮ์)ในเรื่องนี้ และเขายังเคยเกิดความรู้สึกเป็นกังวลต่อปศุสัตว์ที่หกล้มในแผ่นดินอิรัก

อุมัรท่านที่สอง(อุมัร อิบน์ अबดุล อะซีซ)เคยแสดงความรู้สึกที่เกิดจากความปวดร้าวด้วยถ้อยคำที่ว่า

‘แท้จริงข้าพเจ้าต้องเข้าไปดูงานชิ้นหนึ่ง ที่ไม่มีผู้ใดช่วยเหลือได้เลย เว้นแต่อัลลอฮ์ ขุบธานะฮ์ วะ ตะอาลา แน่แท้ผู้อาวุโสก็ได้มาถึงบ้านปลายแห่งชีวิตบนงานนี้ ส่วนผู้อ่อนเยาว์ก็เติบโตเป็นผู้ใหญ่บนงานนี้ คนที่มีไซอาหรับก็ได้เรียนรู้ภาษาอาหรับที่ถูกต้องบนงานนี้ ส่วนชาวเบดูอินก็ได้อพยพ(สู่เมือง)บนงานนี้( จนถึงขั้นที่ว่า) พวกเขาคิดว่างานนี้คือศาสนา พวกเขาไม่เห็นสัจจะในที่แห่งใดอีกเลย เว้นแต่ในงานชิ้นนี้’ (อ้างจากซิเราะฮ์ อุมัร อิบน์ अबดุล อะซีซ ของอิบน์ अबดุล ฮะกัม หน้า 37)

ยิ่งกว่านั้น หากว่าเรื่องที่ต้องตัดสินใจนั้นมีความเกี่ยวข้องกับบ้านปลายของมุสลิมมากยิ่งขึ้นเท่าใด ความวิตกกังวลก็ยิ่งเพิ่ม

มากยิ่งขึ้นเท่านั้น ด้วยเหตุนี้เองที่เมื่อท่านอับดุล เราะมาน อิบน์  
เออาฟู เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้คัดสรรตำแหน่งเคาะ  
ลีฟะฮ์ของบรรดามุสลิมหลังจากท่านอุมัร เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ เขาไม่ได้  
หลับไม่ได้นอนเลย เพื่อที่จะทำการปรึกษานำหรือกับบรรดามุสลิม  
แม้แต่ปรึกษากับหญิงชราก็ตาม(อ้างจากอัล บุคอรีฮ์ อัล ฟิเตฮ์ 7207)

รูปแบบอีกชนิดหนึ่งของความกังวลที่สมควรได้รับการยก  
ย่องนั่นก็คือ ความกังวลใจของบรรดาดาอียะ(นักทำงานเพื่ออิสลาม)ใน  
เรื่องเกี่ยวกับการเผยแผ่อิสลาม การแบกรับภาระแห่งศาสน์ และ  
การนำผู้ที่พวกเขาเชิญชวนให้เข้าไปสู่เส้นทางแห่งฮิดาเยฮ์(ทางนำ  
ของอัลลอฮ์)

นอกจากนี้ยังมีความกังวลใจของอาบิต(ผู้เคารพภักดีอัลลอฮ์)  
ในเรื่องการประกอบอิบาดะฮ์ให้ถูกต้องทั้งในแง่เจตนารมณ์และ  
การปฏิบัติ อีกทั้งความกังวลใจของมุสลิมที่มีต่อสิ่งที่พี่น้องของเขา  
ต้องประสบเคราะห์กรรมอยู่ในทั่วทุกหัวระแหง เป็นต้น

รูปแบบของความระทมทุกข์อีกชนิดหนึ่งเกิดขึ้นเนื่องจาก  
การกระทำบาป อาทิเช่นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นกับผู้กระทำบาป  
หลังจากที่ได้กระทำบาปนั้นๆ ตัวอย่าง การเกิดความหวาดวิตกที่  
เกิดจากการละเมิดเลือดที่ต้องห้าม(ฆาดกรรม) หรือความวิตกของ  
หญิงที่ทำซินา(ผิดประเวณี)ที่เกิดการตั้งครรภ์ขึ้นมา



๑๖ ♦ คลายทุกข์ ด้วยคำสอนอิสลาม  
ชัยคุ มุฮัมมัด ศอลิหฺ ฮัล มุนัจญิด

รูปแบบความระทมทุกข์อีกชนิดหนึ่งเกิดจากการอธรรมต่อ  
ผู้อื่น อาทิเช่นการไปอธรรมต่อญาติสนิทเข้า ดังที่กวีท่านหนึ่งได้  
กล่าวว่า

و ظلم ذوي القربى أشد مضاضة على النفس  
من وقوع الحسام المهدد

อธรรมต่อญาติใกล้ชิด ปวดร้าวในดวงจิต  
ยิ่งกว่าการฟาดฟันจากดาบที่ทรงพลังเสียอีก

รูปแบบของความระทมทุกข์อีกชนิดหนึ่งเกิดจากทุกข์ภัย  
แห่งศุนยา อาทิเช่นโรคเรื้อรังต่างๆ การดื้อดึงของลูกๆ ภรรยาที่วาง  
อำนาจ และสามีที่ไม่อยู่กับร่องกับรอย

รูปแบบของความระทมทุกข์อีกชนิดหนึ่งเกิดจากความ  
หวาดกลัวต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต และสิ่งที่ถูกซ่อนอยู่ภายใต้  
กาลเวลา อาทิเช่น ความวิตกกังวลของพ่อที่มีต่อลูกๆหลังจากเขา  
โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากว่าพวกเขายังอ่อนแออยู่ โดยที่เขาไม่มีอะไร  
ที่จะทิ้งไว้ให้แก่พวกเขาไว้เบื้องหลัง

นี่เป็นการเกริ่นนำเพียงเล็กน้อยที่เกี่ยวกับรูปแบบต่างๆ  
ของความระทมทุกข์ บทต่อไปจะมีการอภิปรายกันในรายละเอียด

## บทที่ ๑

### รูปแบบของความระทมทุกข์



ต่อไปนี้เป็นคำบรรยายและการแจกแจงรายละเอียดของ  
ความระทมทุกข์และความวิตกกังวลในรูปแบบต่างๆที่หลากหลาย

#### ๑.ความระทมทุกข์ของนักทำงานอิสลาม

ความระทมทุกข์ที่ต้ายิย(นักทำงานอิสลาม)ต้องประสบใน  
ระหว่างการทำงานกลุ่มชนของเขาเข้าสู่อิสลาม แน่แน่นอนว่า  
บรรดาศาสนทูตต่างต้องประสบกับความทุกข์ส่วนนี้เป็นอย่างมาก

ท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา ได้เล่าแก่ อุรวะฮฺ ผู้  
เป็นลูกของน้องสาว(หรือพี่สาว)ของนาง(คือเป็นหลาน)ว่า

قَالَتْ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
هَلْ أَتَى عَلَيْكَ يَوْمٌ كَانَ أَشَدَّ مِنْ يَوْمٍ أَحَدٍ  
قَالَ لَقَدْ لَقِيتُ مِنْ قَوْمِكَ مَا لَقِيتُ  
وَكَانَ أَشَدَّ مَا لَقِيتُ مِنْهُمْ يَوْمَ الْعَقَبَةِ  
إِذْ عَرَضْتُ نَفْسِي عَلَى ابْنِ عَبْدِ يَالِيلَ بْنِ عَبْدِ كَلَالٍ  
فَلَمْ يُجِبْنِي إِلَّا بِمَا أَرَدْتُ

فَانْطَلَقْتُ وَأَنَا مَهْمُومٌ عَلَى وَجْهِهِ  
 فَلَمَّ أَسْتَفِقْ إِلَّا وَأَنَا بِقَرْنِ الثَّعَالِبِ  
 فَرَفَعْتُ رَأْسِي فَإِذَا أَلَا بِسَحَابَةٍ قَدْ أَظْلَنِي  
 فَانْظَرْتُ فَإِذَا فِيهَا جِبْرِيلُ فَنَادَانِي فَقَالَ  
 إِنَّ اللَّهَ قَدْ سَمِعَ قَوْلَ قَوْمِكَ لَكَ وَمَا رَدُّوا عَلَيْكَ  
 وَقَدْ بَعَثَ إِلَيْكَ مَلِكَ الْجِبَالِ  
 لِتَأْمُرَهُ بِمَا شِئْتَ فِيهِمْ  
 فَنَادَانِي مَلِكَ الْجِبَالِ فَسَلَّمَ عَلَيَّ ثُمَّ قَالَ  
 يَا مُحَمَّدُ فَقَالَ ذَلِكَ فِيمَا شِئْتَ  
 إِنَّ شِئْتَ أَنْ أَطِيعَ عَلَيْهِمُ الْأَخْشَابِينَ  
 فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
 بَلْ أَرْجُو أَنْ يُخْرِجَ اللَّهُ مِنْ أَصْلَابِهِمْ  
 مَنْ يَغْبُدُ اللَّهَ وَخِدَّةُ لَا يُشْرِكُ بِهِ شَيْئًا  
 رواه البخاري الفتح 3231

นางเคยถามท่านนบี คือตลอดฤดู อหฺลยฺฮิ ฆะ ชัลลัม ว่า สำหรับ  
 ท่านแล้ว จะมีวันใดบ้างอีกไหมที่ร้ายแรงยิ่งกว่าวันแห่งฤดู?

ท่านกล่าวว่า แน่แน่นอนประสบจากกลุ่มชนของเธอในสิ่งที่  
 ดันประสบ และที่ร้ายแรงที่สุดที่ฉันประสบจากพวกเขาคือวันแห่งอหฺ  
 เกาะบะฮฺ เมื่อฉันได้ร้องขอต่ออิบนุ อับดุล ฆาลียฺฮฺ อิบนุ อับดุล กุลาต และ  
 เขาไม่ตอบรับในสิ่งที่ฉันต้องการ

ฉันต้องจากไป และรู้สึกทุกข์กังวลใจในทางที่ฉันหันหน้าไป  
ฉันไม่รู้(เหม่อลอย) จนมาถึง ก็อรุณ อัล ซาลิบ ฉันได้แหงนศีรษะขึ้น  
แล้วเห็นเมฆซึ่งให้ร่มเงากับฉัน ฉันมองดูและได้เห็นญิบรีล ซึ่งได้เรียก  
ฉันและกล่าวว่า ‘อัลลอฮ์ได้ยินในสิ่งที่ผู้คนของท่านกล่าวกับท่าน และ  
การสนองตอบของพวกเขาต่อท่าน พระองค์จึงส่งมลาอีกะฮฺแห่งขุนเขา  
มายังท่าน เพื่อให้ท่านสั่งเขาตามที่ท่านปรารถนาที่จะทำต่อพวกเขา  
เหล่านั้น’

จากนั้นมลาอีกะฮฺแห่งขุนเขาก็ได้เรียกฉัน และกล่าวว่า ‘โอ้ มุฮัมมัด หากท่านปรารถนา ฉันจะบดขยี้พวกเขา  
ระหว่างสองภูเขา’ ท่านนบี คือลลัลลอฮฺ อะลยฺฮิ วะ ซัลลัม กล่าวว่า ‘ทว่า  
ฉันหวังว่าอัลลอฮ์จะนำออกมาจากเชื้อสายของพวกเขา ผู้ซึ่งจะบูชา  
อัลลอฮ์เพียงหนึ่งเดียว และไม่ตั้งภาคีใดๆต่อพระองค์’ (รายงานโดย บุคอ  
รียฺ, อัล-พิตยฺ 3231)

เช่นเดียวกัน ท่านนบี คือลลัลลอฮฺ อะลยฺฮิ วะ ซัลลัม ได้ประสบ  
กับความปวดร้าว จากสิ่งที่กลุ่มชนของท่านปฏิเสธท่านในการฮิส  
รอฮ์ของท่าน

อิมามมุสลิมได้รายงานจากอบู ฮุรอยเราะฮฺ เรฆฎัลลอฮฺ อันฮฺ ว่า

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
لَقَدْ رَأَيْتَنِي فِي الْحَجْرِ  
وَقُرَيْشٍ تَنَالْنِي عَنْ مَنْ رَأَى



فَسَأَلْتَنِي عَنْ أَشْيَاءَ مِنْ بَيْتِ الْمَقْدِسِ  
لَمْ أَتِبْنَهَا فَكُرْبْتُ كُورْبَةً  
مَا كُرْبْتُ مِثْلَهُ قَطُّ  
قَالَ فَرَفَعَهُ اللَّهُ لِي أَنْظُرُ إِلَيْهِ  
مَا يَسْأَلُونِي عَنْ شَيْءٍ إِلَّا أَلْبَأْتُهُمْ بِهِ  
صحيح مسلم، ط. عبد الباقي، رقم 172

ท่านเราะซูลได้กล่าวว่า ฉันได้พบตัวฉันที่ อัล ฮิจญรฺ(พื้นที่ใน  
ฮะรอม ในมักกะฮฺ อยู่ใกล้กะอฺบะฮฺ) พวกกูรอยซฺได้ถามฉันเกี่ยวกับเรื่อง  
อิสรอ์ ของฉัน พวกเขาได้ถามหลายสิ่งหลายอย่างเกี่ยวกับบัยตุล มักดิส  
ซึ่งฉันไม่แน่ใจ ดังนั้นฉันจึงรู้สึกทุกข์กังวลใจอย่างที่ไม่เคยเป็นทุกข์กังวล  
เช่นนี้มาก่อน

ท่านกล่าวว่า แต่แล้วอัลลอฮฺ ชุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา ได้ยกมัน  
(ภาพของบัยตุล มักดิส)มาให้ฉันมองดู แล้วไม่ว่าสิ่งใดที่พวกเขาถามฉัน  
นั้น ฉันก็สามารถตอบได้(เศาะฮี้ฮฺ มุสลิม, อับดุล บากียฺ หมายเลข 172)

## ๒.ความระทมทุกข์ในเรื่องอิบาดะฮฺ

ท่านเราะซูล คือลัลลลอฮฺ อะลยฮิ วะ ซัลลัม ได้เคยกังวลเกี่ยวกับ  
วิธีการประกาศให้คนมาละหมาด

عَنْ أَبِي عُمَيْرٍ بْنِ أَنَسٍ عَنْ عُمُومَةٍ لَهُ مِنَ الْأَنْصَارِ قَالَ  
اهْتَمَّ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِلصَّلَاةِ

كَيْفَ يَجْمَعُ النَّاسَ لَهَا فَقِيلَ لَهُ  
الْصَّبْرَ رَأَيْتَ عِنْدَ خُضُورِ الصَّلَاةِ  
فَإِذَا رَأَوْهَا آذَنَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا فَلَمْ يُعْجِبْهُ ذَلِكَ  
قَالَ فَذَكِّرْ لَهُ الْقَنْعُ يَغْنِي الشُّبُورَ  
وَقَالَ زَيْدُ شُبُورُ الْيَهُودِ فَلَمْ يُعْجِبْهُ ذَلِكَ  
وَقَالَ هُوَ مِنْ أَمْرِ الْيَهُودِ  
قَالَ فَذَكِّرْ لَهُ السَّنَاقُوسُ  
فَقَالَ هُوَ مِنْ أَمْرِ التَّصَارِي  
فَالصَّرْفَ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ زَيْدِ بْنِ عَبْدِ رَبِّهِ  
وَهُوَ مُهْتَمٌّ لَهُمْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
فَأَرَى الْأَذَانَ فِي مَنَامِهِ  
قَالَ فَقَدْ عَلِيَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
فَأَخْبَرَهُ فَقَالَ لَهُ يَا رَسُولَ اللَّهِ  
إِنِّي لَبَيِّنٌ نَائِمٌ وَيَقْظَانِ إِذْ أَتَانِي آتٍ فَأَرَانِي الْأَذَانَ...  
رواه أبو داود في سننه : كتاب الصلاة باب بدء الأذان

รายงานจาก อุมุ อุมัยรุ บิน อนัส เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ว่า อา  
ของเขา ซึ่งมาจากกลุ่มชาวอันศอรว่า

ท่านเราะซูล คือลัตลลอฮุ อะลยฮิ วะ ซัลลัม เคยวิตกกังวลใน  
เรื่องละหมาด(ญะมาอะฮฺ)ว่า จะใช้วิธีใดเกี่ยวกับการรวมผู้คนมา  
ละหมาด

IC  
297.62 2547  
0 1170  
ค 3

บางคนได้กล่าวเล่นว่า ชักธงขึ้นเมื่อเข้าเวลาละหมาดชิ เพื่อผู้คนจะได้มองเห็นมันแล้วจะได้บอกซึ่งกันและกัน แต่ท่านไม่ชอบความคิดนี้ บางคนกล่าวว่าให้ใช้เขาแกะ หมายถึงแดร์(ใบฝรของขาวยิว) ชียาดกล่าวว่า “อย่างแดร์ของยิว” ท่านไม่ชอบความคิดนี้ โดยท่านกล่าวว่า “นี่เป็นวิธีการของขาวยิว” ท่านจึงไม่ชอบมัน บางคนแนะนำให้อั้ระฆัง แต่ท่านกล่าวว่า “นี่เป็นของชาวคริสต์”

อับดุลลอฮฺ บิน ชัยตุ บิน อับดุล ร็อบบียี เราะฎิยัลลอฮฺ อันฮุ ได้ออกไป(จากที่นั่น) โดยเขารู้สึกเป็นทุกข์กับความวิตกกของท่าน เราะชะฮูล คือลัตลลอฮฺ อะลยฺฮิ ะ ชัลลัม แล้วเขาได้ฝันเห็นการอะซาน รุ่งเช้าเขาได้ออกมาหาท่านเราะชะฮูล คือลัตลลอฮฺ อะลยฺฮิ ะ ชัลลัม และบอกเรื่องนี้แก่ท่านว่า “โอ้ เราะชะฮูลลอฮฺ ขณะที่ฉันครึ่งหลับครึ่งตื่น มีบางคนได้มาหาฉัน แล้วแสดงการอะซานให้ฉันดู.....” (อ้างจาก กิตาบุศ เศาะลาฮฺ บาบ บัดอฺ อัล อะซาน)

### ๓.ความระทมทุกข์ของผู้สัตย์จริงเมื่อคนอื่นไม่เชื่อเขา

ตัวอย่างของความระทมทุกข์ชนิดนี้ได้เกิดขึ้นกับเศาะฮาบะฮฺ คนสำคัญคือ ชัยตุ บิน อีรกอหม เราะฎิยัลลอฮฺ อันฮุ เมื่อเขาได้ยืนหัวหน้าของพวกมูนาฟิเก้(คนกลับกลอก)กล่าวกับพลพรรคของเขาว่า

لَمَّا رَجَعْنَا إِلَى الْمَدِينَةِ  
لَمْ يُخْرِجْنَا الْأَعْرَازُ مِنَّا الْأَذَلَّ

‘เมื่อเรากลับสู่ผืนดินะฮฺ ผู้ที่มีเกียรติจะขับไล่ผู้ที่ต่ำต้อย  
อย่างแน่นอน(ผู้มีเกียรติหมายถึงตัวของเขาเอง ส่วนผู้ที่ต่ำต้อยหมายถึงท่าน  
เราะฮูต คือลัลลลอฮฺ อะลัยฮิ ะซ ซัลอัม)’

ชัยคุ เราะฮิมีลลอฮฺ ฮันตุ เล่าต่อไปว่า

فَأَخْبَرْتُ عُمَرَ  
فَالْطَّلَقَ فَأَخْبَرَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
فَأَرْسَلَ إِلَيْهِ رَسُولُ اللَّهِ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَحَلَفَ وَجَحَدَ  
قَالَ فَصَدَّقَهُ رَسُولُ اللَّهِ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَكَذَّبَنِي  
قَالَ فَجَاءَ عُمَرُ إِلَيَّ فَقَالَ مَا أَرَدْتَ  
إِلَّا أَنْ مَقَّكَ رَسُولُ اللَّهِ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَكَذَّبَكَ وَالْمُسْلِمُونَ  
قَالَ فَوَقَعَ عَلَيَّ مِنْهُمْ  
مَا لَمْ يَقَعْ عَلَيَّ أَحَدٌ  
قَالَ فَيَنْمَا أَلَا أَسِيرُ  
مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي سَفَرٍ  
قَدْ خَفَقْتُ بِرَأْسِي مِنْهُمْ  
إِذْ أَتَانِي رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
فَعَرَّكَ أُذُنِي وَضَعَكَ فِي وَجْهِ



فَمَا كَانَ يَسُرُّنِي أَنْ لِي بِهَا الْخُلْدُ فِي الدُّنْيَا  
ثُمَّ إِنَّ أَبَا بَكْرٍ لَحَقَّ بِنِي  
فَقَالَ مَا قَالَ لَكَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
قُلْتُ مَا قَالَ لِي شَيْئًا  
إِلَّا أَنَّهُ عَرَّكَ أُذُنِي وَضَحَكَ فِي وَجْهِهِ  
فَقَالَ أَبْشِرْ ثُمَّ لَحَقَّ بِنِي غَمْرُ  
فَقُلْتُ لَهُ مِثْلَ قَوْلِي لِأَبِي بَكْرٍ  
فَلَمَّا أَصْبَحْنَا قَرَأَ رَسُولُ اللَّهِ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سُورَةَ الْمُتَفِقِينَ  
رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ وَقَالَ هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ

ฉันได้บอกอาของฉัน เขาจึงไปแจ้งให้ท่านเราะซูล คืออลัลลอฮุ อะลียิ ะษ ซัลลัม ทราบ ท่านเราะซูล คืออลัลลอฮุ อะลียิ ะษ ซัลลัม จึงได้ส่งคนไปถามเขา(หัวหน้านุนาฟิถีน คืออับดุลลอฮุ บิน อุบัยยู) เขาได้ปฏิเสธและสาบาน(ว่าเขาไม่เคยกล่าวถ้อยคำเช่นนี้) ท่านเราะซูล คืออลัลลอฮุ อะลียิ ะษ ซัลลัม เชื่อเขา ไม่ได้เชื่อฉัน

อาของฉันกลับมาหาฉัน แล้วต่อว่าฉันว่า เจ้าไม่ได้ในสิ่งที่ต้องการ ท่านเราะซูล คืออลัลลอฮุ อะลียิ ะษ ซัลลัม เกือบชิงเจ้า และท่านกับบรรดามุสลิมก็ไม่เชื่อเจ้าด้วย ฉันจึงตกอยู่ในความทุกข์กังวลอย่างที่ไม่เคยเกิดขึ้นกับผู้ใดมาก่อน

เมื่อฉันได้เดินทางไปกับท่านเราะซูล คือลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ฉันสะบັดศีรษะเนื่องจากความวิตกกังวล จากนั้นท่านเราะซูล คือลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้เข้ามาหาฉัน ท่านหยิกหูของฉัน และยิ้มให้ฉัน ฉันรู้สึกมีความสุขกระทั่งเหมือนกับจะได้มีชีวิตอมตะในโลกนี้ตลอดไป

จากนั้นอุมุ บักรุ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ได้มาถึงตัวฉันและถามว่า ท่านเราะซูล คือลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม กล่าวอะไรกับฉัน ฉันบอกว่า ท่านไม่ได้กล่าวอะไร เพียงแต่ท่านหยิกหูของฉันและยิ้มให้ฉัน และบอกว่า ‘อยู่ให้เป็นสุขเถิด’

จากนั้นอุมัร เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ได้มาถึงตัวฉัน ฉันก็ได้บอกเขาไป เหมือนกับที่ฉันได้บอกอุมุ บักรุ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ

เมื่อพวกเราตื่นมาในตอนเช้า ท่านเราะซูล คือลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้อ่านซูเราะฮ์ อัล มุนาฟิฏน (รายงานโดย ฮัด ติรมิซียฺ โดยเขา กล่าวว่า เป็นฮะดีษ ฮะซัน เศาะฮีหฺ , อัล สุนัน, ซากิร, หมายเลข 3313)

ส่วนรายงานของอิมาม มุสลิม เกี่ยวกับเรื่องนี้ก็คือ

قَالَ فَأَتَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
فَأَخْبَرْتُهُ بِذَلِكَ فَأَرْسَلَ إِلَيَّ عَبْدُ اللَّهِ بْنُ أَبِي  
سَلَامَةَ فَأَخْبَرْتُهُ بِذَلِكَ فَقَالَ مَا قَعَلَ  
فَقَالَ كَذَبَ زَيْدُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

قَالَ فَوَقَّعَ فِي نَفْسِي مِمَّا قَالُوهُ شِدَّةٌ  
حَتَّى أَلْزَلَ اللَّهُ تَصَدِيقِي (إِذَا جَاءَكَ الْمُنَافِقُونَ).  
صحیح مسلم رقم 2772

เขา(ชัยคุ บิน อัล อรรถอม) ได้กล่าวว่า ฉันได้เล่าเรื่องนี้ให้ท่าน  
เราะซูล คือลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ทราบ ท่านจึงส่งคนไปหาอัป  
ดุลลอฮุ บิน อุบัยยู แล้วถามเขาในเรื่องดังกล่าว แต่เขายืนยันด้วย  
การสาบานว่า เขาไม่ได้กล่าวเช่นนั้น โดยเขาบอกว่า “ชัยคุเล่าเรื่อง  
โกหกให้แก่ท่านเราะซูลุลลอฮุ”

ฉันรู้สึกปวดร้าวเป็นอย่างมาก เนื่องจากในสิ่งที่พวกเขา  
กล่าว กระทั่งอัลลอฮุ ขูบาณะฮุ วะ ตะอาลาได้ประทานโองการที่ยืนยัน  
ว่าฉันพูดจริง(ด้วยซูเราะฮุ มุนาฟิกีนที่ว่า ‘เมื่อพวกเขาสลับกลับมาหาเจ้า....’)  
(รายงานในเศาะฮียะฮ์ มุสลิม หมายเลข 2772)

#### ๔.ความระทมทุกข์ที่เกิดขึ้นกับผู้บริสุทธิ์ อันเนื่องจากการกล่าวร้าย

ตัวอย่างในเรื่องนี้เกิดขึ้นกับท่านหญิงอาอิชะฮ์ เราะฎิยัลลอฮุ  
อันฮา เมื่อพวกมุนาฟิกีนได้กล่าวหานางว่ากระทำบาประหว่าง  
สงครามมูรอญิฮ<sup>1</sup> ในขณะที่นางกำลังป่วย นางได้ยื่นข่าวลือนี้จาก

<sup>1</sup> เมื่อนางถูกทิ้งไว้โดยไม่ตั้งใจจากกองทัพให้ตามล่าหัง ภายหลังเศาะฮาบะฮ์ท่านหนึ่งได้  
พบเข้า จึงได้นำนางกลับเขามืองมดีนะฮ์ และนี่กลายเป็นที่มาของการใส่ร้ายนาง

หญิงนางหนึ่งในบ้านของนาง ทำให้นางต้องป่วยหนักยิ่งขึ้น และรู้  
สึกระทมทุกข์อย่างรุนแรง

قَالَتْ فَقُلْتُ سُـبْحَانَ اللَّهِ  
أَوْلَقَـذَ تَخَذْتُ النَّاسُ بِهِـذَا  
قَالَتْ فَكَيْفَ تُلْـذِكُ اللَّـيْلَةَ  
حَتَّى أَصْبَحْتُ لَا يَرْقَأُ لِي دَمْعٌ وَلَا أَكْتَحِلُ بِنَوْمٍ  
حَتَّى أَصْبَحْتُ صَبَحْتُ أَبْكِي...  
ثُمَّ قَالَتْ : فَكَيْفَ تُلْـذِكُ يَوْمِي ذَلِكَ  
لَا يَرْقَأُ لِي دَمْعٌ وَلَا أَكْتَحِلُ بِنَوْمٍ  
قَالَتْ فَأَصْبَحَ أَبْـوَائِي عِنْدِي  
وَقَدْ بَكَيتُ لَيْلَتَيْنِ وَيَوْمًا  
لَا أَكْتَحِلُ بِنَوْمٍ وَلَا يَرْقَأُ لِي دَمْعٌ  
يَظُنُّنَّ أَنَّ الْبُكَاءَ فَالِقَ كَمَبِيدِي  
قَالَتْ فَبَيْنَمَا هُمَا جَالِسَانِ عِنْدِي وَأَنَا أَبْكِي  
فَاسْتَأْذَنْتُ عَلَيَّ امْرَأَةً مِنَ الْأَصْحَارِ  
فَأَذَلْتُ لَهَا فَجَلَسَتْ تَبْكِي مَعِي  
قَالَتْ فَبَيْنَمَا نَحْنُ عَلَى ذَلِكَ  
دَخَلَ عَلَيْنَا رَسُولُ اللَّهِ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَسَلَّمَ ثُمَّ جَلَسَ  
قَالَتْ وَلَمْ يَجْلِسْ عِنْدِي مُنْذُ قِيلَ مَا قِيلَ قَبْلَهَا

وَقَدْ لَبِثَ شَهْرًا لَا يُوحَى إِلَيْهِ فِي شَأْنِي  
 قَالَتْ فَتَشْهَدُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حِينَ جَلَسَ  
 ثُمَّ قَالَ أَمَا بَعْدُ يَا عَائِشَةُ فَإِنَّهُ قَدْ بَلَغَنِي عَنْكَ كَذَا وَكَذَا  
 فَإِنْ كُنْتِ بَرِيئَةً فَسَيُبْرِئُكَ اللَّهُ  
 وَإِنْ كُنْتِ أَلَمَمْتَ بِذَلْبٍ فَاسْتَغْفِرِي اللَّهَ وَتُوبِي إِلَيْهِ  
 فَإِنَّ الْعَبْدَ إِذَا اعْتَرَفَ بِذَنْبِهِ ثُمَّ تَابَ إِلَى اللَّهِ تَابَ اللَّهُ عَلَيْهِ  
 قَالَتْ فَلَمَّا قَضَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَقَالَتَهُ  
 قَلْبِي دَمَعِي حَتَّى مَا أَحْسُ مِنْهُ قَطْرَةً  
 فَقُلْتُ لِأَبِي أَجِبْ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
 فِيمَا قَالَ قَالَ وَاللَّهِ مَا أَذْرِي مَا أَقُولُ  
 لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
 فَقُلْتُ لِأُمِّي أَجِيبِي رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
 قَالَتْ مَا أَذْرِي مَا أَقُولُ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
 قَالَتْ فَقُلْتُ وَأَنَا جَارِيَةٌ حَدِيثُ السُّنَنِ  
 لَا أَقْرَأُ كَثِيرًا مِنَ الْقُرْآنِ إِنِّي وَاللَّهِ لَقَدْ عَلِمْتُ  
 لَقَدْ سَمِعْتُمْ هَذَا الْحَدِيثَ  
 حَتَّى اسْتَقَرَّ فِي أَلْفِ كُفٍّ وَصَدَّقْتُمْ بِهِ  
 فَلَمِنْ قُلْتُ لَكُمْ إِنِّي بَرِيئَةٌ  
 وَاللَّهُ يَعْلَمُ أَنِّي بَرِيئَةٌ لَا تُصَدِّقُونِي بِذَلِكَ  
 وَلَكِنْ اعْتَرَفْتُ لَكُمْ بِأَمْرِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ أَنِّي مِنْهُ بَرِيئَةٌ لَتُصَدِّقَنِي  
 وَاللَّهُ مَا أَجِدُ لَكُمْ مَثَلًا إِلَّا قَوْلَ أَبِي يُوسُفَ قَالَ



(فَصَبِرْ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ )  
 قَالَتْ ثُمَّ تَحَوَّلْتُ فَاضْطَجَعْتُ عَلَى فِرَاشِي  
 قَالَتْ وَأَنَا حِينَئِذٍ أَعْلَمُ أَنِّي بَرِيئَةٌ وَأَنَّ اللَّهَ مُبَرِّئِي بِرَاءَتِي  
 وَلَكِنْ وَاللَّهِ مَا كُنْتُ أَظُنُّ أَنَّ اللَّهَ مُنْزِلٌ فِي شَأْنِي وَحَيَّا  
 يُثَلِّي وَلَشَأْنِي فِي نَفْسِي كَانَ أَحَقَرُ  
 مِنْ أَنْ يَتَكَلَّمَ اللَّهُ فِيَّ بِأَمْرٍ يُثَلِّي  
 وَلَكِنْ كُنْتُ أَرْجُو أَنْ يَرَى رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
 وَسَلَّمَ فِي النَّوْمِ رُؤْيَا يُبْرِئُنِي اللَّهَ بِهَا  
 قَالَتْ فَوَاللَّهِ مَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
 وَلَا خَرَجَ أَحَدٌ مِنْ أَهْلِ الْبَيْتِ حَتَّى أَنْزَلَ عَلَيْهِ  
 فَأَخَذَهُ مَا كَانَ يَأْخُذُهُ مِنَ الْبُرْحَاءِ  
 حَتَّى إِلَهُ لَيْتَ حَدَرُ مِنْهُ مِثْلُ الْجُمَانِ مِنَ الْعَرَقِ  
 وَهُوَ فِي يَوْمٍ شَاتٍ مِنْ ثِقَلِ الْقَوْلِ الَّذِي يُنْزَلُ عَلَيْهِ  
 قَالَتْ فَلَمَّا سُرِّيَ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
 سُرِّيَ عَنْهُ وَهُوَ يَضْحَكُ فَكَأَنَّتْ أَوَّلُ كَلِمَةٍ تَكَلَّمَ بِهَا  
 يَا عَائِشَةُ أَمَا اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ فَقَدْ بَرَأَكَ  
 فَقَالَتْ أُمِّي قَوْمِي إِلَيْهِ قَالَتْ فَقُلْتُ  
 لَا وَاللَّهِ لَا أَقُومُ إِلَيْهِ وَلَا أَحْمَدُ  
 إِلَّا اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ فَأَنْزَلَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ  
 (إِنَّ الَّذِينَ جَاءُوا بِالْإِفْكِ عُصْبَةٌ مِنْكُمْ لَا تَحْسَبُوهُ  
 الْعَنَاءَ رَأَيْتَ مَا كُنْتُمْ تَكْفُرُونَ )

رواه البخاري رحمه الله رقم 2661

นางกล่าวว่า ฉันกล่าวว่า ขุบธ้านัลลอฮุ ผู้คนได้พูดกันเกี่ยวกับเรื่องนี้หรือ? ฉันร้องไห้ตลอดทั้งคืนจนรุ่งเช้า โดยน้ำตาไม่เหือดแห้งเลย และฉันไม่ได้นอนเลย จนรุ่งเช้าฉันก็ยังร้องไห้อยู่....

นางได้กล่าวว่า ฉันได้ร้องไห้อีกในวันนั้น โดยน้ำตาของฉันไม่ขาดสายเลย และฉันไม่ได้นอนหลับเลย รุ่งเช้าบิดาและมารดาได้มาที่ฉัน ทั้งที่ความจริงฉันได้ร้องไห้มาแล้วสองคืนกับหนึ่งวัน ทั้งสองท่านคิดว่า การร้องไห้คงทำให้หัวใจ(ตับ)ของฉันสลายลงแล้ว ขณะที่ท่านทั้งสองกำลังนั่งอยู่ที่ฉัน และฉันกำลังร้องไห้ ก็ได้มีหญิงชาวอันศอรุคนหนึ่งมาขออนุญาตเข้าพบ ฉันได้อนุญาตให้หล่อนและหล่อนก็ได้นั่งร้องไห้อยู่ใกล้ฉัน

ท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎียัลลอฮุ อันฮา ได้กล่าวว่า ขณะที่พวกเราอยู่ในสภาพนั้น ท่านเราะซูลุลลอฮฺ คือลัลลอฮฺ อะลยฺฮิ วะ ซัลลัม ก็ได้เข้ามาหาพวกเรา และได้กล่าวสลาม จากนั้นได้นั่งลง โดยที่ท่านไม่เคยนั่งที่ฉันเลยตั้งแต่เกิดการกล่าวหา และท่านยังคงปฏิบัติเช่นนั้นอยู่หนึ่งเดือน โดยไม่มีวะหฺยูประทานลงมายังท่านเกี่ยวกับเรื่องฉัน

ท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎียัลลอฮฺ อันฮา ได้กล่าวว่า ท่านเราะซูลุลลอฮฺ คือลัลลอฮฺ อะลยฺฮิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวคำปฏิญาณขณะที่ท่าน

นั่งลง แล้วกล่าวว่า “อเนิง หลังจากนั้น ให้อาอิษะฮฺ ความจริงฉันได้ทราบเกี่ยวกับตัวเธออย่างนั้นอย่างนี้ และหากเธอเป็นผู้บริสุทธิ์ ต่อไปอัลลอฮฺจะให้เธอหันมละฮิน และหากเธอกระทำบาปใดไว้ ให้เธอขอภัยโทษต่ออัลลอฮฺเถิด และจงกลับตัวต่อพระองค์ เพราะแท้จริงปาวของอัลลอฮฺนั้น เมื่อเขาสารภาพผิด และได้กลับตัวหันเข้าหาอัลลอฮฺ แน่อนพระองค์จะรับการกลับตัวของเขา”

ท่านหญิงอาอิษะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา ได้เล่าว่า เมื่อท่านเราะฮฺซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม พุดจบลง น้ำตาของฉันได้เหือดหายไป จนไม่รู้สีกว่ามันเคยไหลสั๊กหยดเดียว ฉันได้กล่าวแก่บิดาว่า จงตอบสนองต่อท่านเราะฮฺซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ในสิ่งที่ท่านพุดเถิด บิดาของฉันได้กล่าวว่า ฉันไม่รู้ว่าจะพุดอะไรกับท่านเราะฮฺซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ฉันจึงได้กล่าวแก่มารดาว่า จงตอบสนองต่อท่านเราะฮฺซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม เถิด มารดาของฉันกล่าวว่า ฉันไม่รู้ว่าจะพุดอะไรกับท่านเราะฮฺซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม

ฉันได้กล่าวโดยที่ขณะนั้นฉันยังเป็นเด็กหญิงที่อายุน้อย ไม่ได้อ่านอัล กุรอ่านมากนักว่า ความจริงฉันขอสาบานต่ออัลลอฮฺ ฉันทราบดีว่า พวกท่านจะต้องได้ยินคำพุดนี้ จนเกิดความมั่นคงในจิตใจของพวกท่าน และพวกท่านจะต้องเชื่อคำพุดนี้

ถ้าหากฉันกล่าวแก่พวกท่านว่า ฉันเป็นผู้บริสุทธิ์ โดยอัลลอฮฺ ขุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา ก็ทรงทราบว่ ฉันเป็นผู้บริสุทธิ์ พวกท่านจะต้องไม่เชื่อว่าฉันจะเป็นอย่างนั้น และถ้าหากฉันยอมรับต่อ

พวกท่านด้วยเรื่องหนึ่งที่อัลลอฮฺ ขุบษานะฮฺ วะ ตะอาลา ทรงทราบว่าฉันเป็นผู้บริสุทธิ์ พวกท่านก็จะเชื่อฉัน ขอสาบานต่ออัลลอฮฺ ว่า ฉันไม่พบแบบอย่างสำหรับพวกท่าน นอกจากคำของบิดาของยูซุฟที่ว่า “ความอดทนเป็นสิ่งที่ดีงามยิ่ง อัลลอฮฺทรงเป็นผู้ได้รับการบอกร้องให้ช่วยเหลือให้พ้นจากสิ่งที่พวกท่านพรรณนา”

ท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา เล่าว่า หลังจากนั้น ฉันได้หันหน้ากลับ และนอนตะแคงอยู่บนที่นอนของฉัน โดยฉันทราบดีว่า ฉันเป็นผู้บริสุทธิ์ แต่ขอสาบานต่ออัลลอฮฺ ว่า ฉันไม่เคยคิดมาก่อนเลยว่า อัลลอฮฺ ขุบษานะฮฺ วะ ตะอาลา จะประทานวะหฺยูที่ถูกอ่านลงมาในเรื่องของฉัน เพราะเรื่องของฉัน ตามความคิดของฉันนั้น เป็นเรื่องเล็กน้อยเกินกว่าที่อัลลอฮฺ ขุบษานะฮฺ วะ ตะอาลา จะตรัสในตัวของฉันด้วยคำสั่งที่ถูกอ่าน แต่ฉันหวังว่า ท่านเราะซูลุลลอฮฺ ค็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม จะฝันเห็นขณะนอนหลับว่า อัลลอฮฺ ขุบษานะฮฺ วะ ตะอาลา ทรงให้ฉันพ้นมลทิน

ท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา เล่าว่า ขอสาบานต่ออัลลอฮฺว่า ท่านเราะซูล ค็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ยังไม่ได้ลุกจากที่นั่งของท่าน และยังไม่มีผู้ใดจากบุคคลในครอบครัวออกไป จนกระทั่งวะหฺยูได้ถูกประทานลงมายังท่าน และมันได้ครอบงำท่านสิ่งที่เคยครอบงำจากความรุนแรงของวะหฺยู จนเหงื่อเม็ดโตเหมือนเพชรหลั่งออกมาในวันที่หนาวจัด เนื่องจากถ้อยคำที่หนักหน่วงที่

ถูกประทานลงมายังท่าน เมื่อมันได้คลายออกจากท่านเราะซูล  
ลออฺย คืออัลลลออฺย อะลียฺ วะ ซัลลัม แล้ว ท่านก็ได้หัวเราะและคำแรกที่  
ท่านพูดกับท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลออฺย อันฮาก็คือ ໄ໓ อาอิชะฮฺ  
อัลลลออฺย ซุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา ได้ให้เธอหันมหลังแล้ว

มารดาของฉันได้กล่าวว่า เจ้าจงลุกไปหาท่าน ฉันตอบว่า  
ขอสาบานต่ออัลลลออฺย ฉันจะไม่ลุกไปหาท่าน และฉันจะไม่ขอบคุณ  
ผู้ใดนอกจากอัลลลออฺย ซุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา ผู้ยิ่งใหญ่และผู้เกรียงไกร  
เท่านั้น อัลลลออฺย ซุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา ได้ประทานลงมาว่า

“แท้จริง บรรดาผู้ที่นำข่าวเท็จมานั้น ก็เป็นกลุ่มหนึ่งของพวก  
ท่าน พวกท่านอย่าได้คิดว่ามัน...” รวมทั้งหมดสิบอายะฮฺ

(รายงานโดยอัล บุคอรีญ หมายเลข 2661)

เช่นเดียวกันกับเรื่องราวของผู้หญิงคนหนึ่งที่น่าจะถูกสงสัย  
อย่างยุติธรรม เรื่องราวของนางถูกเล่าโดยท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะ  
ฎิยัลลออฺย อันฮา นางเล่าว่า

أَنْلَمْتُ امْرَأَةً مَرْوَدَاءَ لِبَعْضِ الْقُرْبِ  
وَكُنَّ لَهَا حَفَشٌ فِي الْمَنْجِدِ  
قَالَتْ فَكَأَنْتِ تَأْتِينَا فَتَحْدُثُ عِنْدَنَا  
فَإِذَا فَرَغْتَ مِنْ حَدِيثِهَا  
قَالَتْ وَيَوْمَ الْوُشَاحِ مِنْ تَعَاجِبِ رَبِّنَا

لَا إِلَهَ مِنْ بَلَدَةِ الْكُفْرِ الْجَانِي فَلَمَّا أَكْثَرَتْ  
 قَالَتْ لَهَا عَائِشَةُ وَمَا يَوْمُ الْوِشَاحِ  
 قَالَتْ خَرَجَتْ جُؤَيْرِيَةَ لِبَعْضِ أَهْلِي وَعَلَيْهَا وَشَاحٌ مِنْ أَدَمَ  
 فَسَقَطَ مِنْهَا فَالْحَطَّتْ عَلَيْهِ الْحُدَيَا وَهِيَ تَحْسِبُهُ لَحْمًا  
 فَأَخَذَتْهُ فَأَتَتْهُمُونِي بِهِ فَعَذَّبُونِي حَتَّى بَلَغَ مِنْ أَمْرِي  
 أَنَّهُمْ طَلَبُوا فِي قُبُلِي فَيَتَنَاوَهُمْ حَوْلِي  
 وَأَلَا فِي كَرْبِي إِذْ أَقْبَلَتِ الْحُدَيَا  
 حَتَّى وَازَتْ بِرُءُوسِنَا ثُمَّ أَلْقَتْهُ فَأَخَذُوهُ  
 فَقُلْتُ لَهُمْ هَذَا الَّذِي اتَّهَمْتُونِي بِهِ وَأَنَا مِنْهُ بَرِيئَةٌ  
 البخاري الف 3835 ح

ได้มีหญิงผิวดำคนหนึ่งเข้ารับอิสลาม ซึ่งหล่อนเป็นคนของ  
 อาหรับบางคน และหล่อนมีน้องเล็กๆ(ที่กันเป็นสัตว์เลี้ยง)อยู่ในมัสญิด  
 นางเคยมาหาเราและสนทนากับเรา และเมื่อนางหมดเรื่องคุยกับ  
 เรา นางก็เล่าให้ฟังว่า ในวันแห่งวิฆาญ(เป็นเข็มขัดที่ยูหญาใช้ใส่) เป็นวัน  
 ที่มหัศจรรย์วันหนึ่งจากพระเจ้าของฉัน แท้จริงพระองค์ได้ปกป้อง  
 ฉันให้พ้นจากผืนดินแห่งกุฟรุ นางได้กล่าวถึงเรื่องนี้หลายๆครั้ง จน  
 ท่านหญิงอาอิชะฮ์ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา ได้ถามว่า อะไรคือวันแห่งวิฆาญ

นางเล่าว่า หญิงสาวคนหนึ่งที่เป็นของกลุ่มชนของฉันได้  
 ออกไปข้างนอก พร้อมกับเข็มขัด(วิฆาญ)ที่ทำมาจากหนังสัตว์ แล้ว  
 มันได้หล่นหาย และได้มีเหยี่ยวเข้ามาโฉบเอามันไป โดยที่มันคิดว่า



เป็นก้อนเนื้อ พวกเขาสงสัยว่าเป็นการกระทำของฉัน และเริ่มลงโทษฉัน กระทั่งถึงขั้นที่ว่า ได้เข้าไปค้นในท่อน้ำของฉัน

ขณะที่พวกเขา-rayล้อมฉันและฉันอยู่ในสภาพทุกข์กังวลใจ เหยี่ยวก็ได้บินกลับมาอยู่เหนือศีรษะของพวกเขา แล้วได้ทิ้งเข็มขัดลงมา พวกเขาจึงหยิบมันขึ้น ฉันได้กล่าวขึ้นว่า นี่คือน้ำซึ่งพวกท่านทั้งหลายสงสัยฉัน ฉันเป็นผู้บริสุทธิ์ (รายงานโดย อัล บุคอรี)

## ๕. ความทุกข์กังวลใจ อันเนื่องจากความห่วงใยภรรยาและลูก ๆ ภายหลังเขาตายไป

عن عائشة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم كان يقول  
 إن أفركن ممّا يهمني بغيري  
 ولئن يضرب عليّ إلا الصابرون  
 قال ثم تقول عائشة فسقى الله أباك من سلسيل الجنة  
 تريد عبد الرحمن بن عوف  
 وكان قد وصل أزواج النبي صلى الله عليه وسلم  
 بمال يقال بيعت بأربعين ألفاً  
 رواه الترمذي وقال : هذا حديث حسن صحيح غريب،  
 سنن الترمذي رقم 3682 وحسنه في مشكاة المصابيح رقم 6121

รายงานจากท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎียัลลอฮุ อันฮา ว่า ท่านเราะฮ์  
 ฎุลลอฮุ คือลัลลอฮุ อะลยฮิ ะซัลลัม กล่าวว่ สิ่งหนึ่งที่ฉันทกังวลใจคือสิ่ง

ที่จะเกิดขึ้นกับพวกเธอ(บรรดาภรรยา)หลังจากฉันตายไป จะไม่มีใครสามารถดูแลพวกเธอได้อย่างดี เว้นแต่ผู้ที่มีความอดทน

จากนั้นท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา กล่าวว่า ขออัลลอฮฺ ตระอาลา ให้บิดาของท่าน(บิดาของผู้ที่นางพูดด้วย)ได้ดื่มกินจากน้ำพุในสวรรค์ นางหมายถึงท่านอับดุลเราะมาน บิน อวฟุ ซึ่งเขาได้ติดต่อสัมพันธ์อย่างดีกับเหล่าภรรยาของท่านนบี ด้วยทรัพย์สินซึ่งมีผู้กล่าวว่า มันถูกขายด้วยจำนวน 40,000 ดิรฮัม (รายงานโดย อัตติรมิซียฺ โดยเขากล่าวว่าเป็นฮะดีษ ฮะซัน เศาะฮีฮฺ เมาะริบ และในสุนัน อัตติรมิซียฺ 2682 จัดว่าเป็นฮะดีษ ฮะซัน ในมิชกาตุล มะศอบีหฺ 6121)

## ๖.ความกลัดกลุ้มใจเนื่องจากหนี้สิน

ตัวอย่างของความกลัดกลุ้มใจ อันเนื่องจากการเป็นหนี้สิน ตัวอย่างนี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับท่านอับ ชุบัยรฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮฺ โดยบุตรชายของท่าน คือ อับดุลลอฮฺ อิบน์ ชุบัยรฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮฺ ได้เล่าเรื่องของเขาว່ว่า

เมื่ออับ ชุบัยรฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮฺ ได้ยืนขึ้น(ต่อสู้อยู่)ในวัน(สงคราม)อุรฺรฺ เขาได้เรียกฉัน ฉันจึงได้ยืนขึ้นเคียงข้างเขา

เขาได้กล่าวว่า “โอ้ ลูกเอ๋ย ไม่มีใครที่จะถูกสังหารในวันนี้ เว้นแต่เป็นผู้ก่อกรรมหรือผู้ถูกกรรม และแท้จริง ฉันไม่เห็นว่าคุณเป็นอะไรไป เว้นแต่ฉันจะถูกสังหารในวันนี้ในฐานะเป็นผู้ถูกกรรม

แท้จริงฉันมีความวิตกกังวลอย่างยิ่งต่อหนี้สินของฉัน เจ้าคิดว่าจะมีทรัพย์สินใดเหลือทิ้งไว้จากหนี้(หลังจากที่จ่ายหนี้)อีกหรือไม่? โอ้ ลูกเอ๋ย จงจ่ายทรัพย์สินของเรา แล้วนำไปใช้หนี้”

จากนั้นอับฮุ รุบัยรฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ จึงบอกวิธีการใช้หนี้ แล้วกล่าวต่อไปว่า “ลูกเอ๋ย หากเจ้าไม่สามารถกระทำการใดๆได้ ก็จงขอความช่วยเหลือจากเมอลา(ผู้เป็นนาย)ของฉัน”

อับดุลลอฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ เล่าว่า ฉันไม่รู้เขาหมายความว่าอะไร จนกระทั่งฉันได้ถามว่า “ใครคือเมอลาของท่าน?” เขาตอบว่า “อัลลอฮฺ ขอสาบานต่ออัลลอฮฺ ไม่มีครั้งใดที่ฉันเกิดความวิตกกังวลจากหนี้สิน เว้นแต่ ฉันจะกล่าวว่า โอ้ เมอลา ของอับฮุ รุบัยรฺ โปรดชดใช้หนี้สินของเขาด้วย แล้วพระองค์ก็ชดใช้ให้.. ”

อับดุลลอฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ เล่าว่า ฉันคำนวณหนี้สินของเขา ฉันก็พบว่ามียู่สองล้านสองแสน....(สหายบางคนของอับฮุ รุบัยรฺ คิดว่า มันมากเกินไปความสามารถของเขาที่จะชดใช้ได้ แต่ว่าอัลลอฮฺได้ให้บะรอกะฮฺในที่ดินของเขาอย่างมากมายและประหลาด เมื่อมันถูกแบ่งและถูกขายไปก็เพียงพอที่จะนำไปใช้หนี้ และยังคงเหลือทิ้งไว้อีก)

อับฮุ รุบัยรฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ มีภรรยา 4 คน เมื่อทรัพย์สิน 1 ใน 3 ถูกนำมาจัดให้พวกนาง แต่ละคนก็ได้หนึ่งล้านสองแสน ซึ่งทรัพย์สินโดยรวมของเขามีเท่ากับห้าสิบล้านสองแสน(อ้างจากอัล บุ คอริยฺ อัล ฟิตหฺ 3129)

## ๗. ความทุกข์กังวลเนื่องจากความฝัน

ความฝันได้สร้างความกังวลใจแก่ท่านนบี คือลัลลอฎ อษัลยิ  
รช ชัลลัม ครั้งหนึ่งท่านกล่าวว่า

يُنَا أَلَا لَائِمَ آيَاتٍ بِخَزَائِنِ الْأَرْضِ  
فَوُضِعَ فِي كَفِّي مِوَارَانٌ مِنْ ذَهَبٍ فَكَبَّرًا عَلَيَّ  
فَأَوْحَى إِلَيَّ أَنْ الْفُخْهُمَا فَتَفَخُّهُمَا فَذَهَبًا  
فَأَوْلُتُهُمَا الْكَذَّابَيْنِ الَّذِينَ أَلَا  
بَيْنَهُمَا صَاحِبٌ صَنْعَاءٌ وَصَاحِبٌ الْيَمَامَةِ  
الْبَخَارِيُّ : الْفَتْحُ رَقْم 4375

ขณะที่ฉันกำลังนอนหลับ (ฉันได้ฝันเห็นว่า)คลังแห่งแผ่นดินได้  
ถูกนำมายังฉัน และในมือทั้งสองของฉัน มีกำไลสองวงทำจากทองคำ  
สภาพของมันทั้งสองทำให้ฉันกลัดกลุ้ม ต่อมาได้มีสิ่งตกลงมายังฉันใน  
ขณะที่กำลังหลับว่า ท่านจงเป่ามันทั้งสอง ฉันจึงได้เป่ามันทั้งสอง และ  
มันทั้งสองก็ได้ปลิวไป ฉันได้อธิบายความฝันว่ามันทั้งสองคือ จอม  
โกหกสองคนที่จะปรากฏตัวออกมาหลังจากฉัน และได้ปรากฏว่า หนึ่งใน  
สองคนคือ อัน อันซียู แห่งซอนอาห์ และอีกคนหนึ่งคือ มุฮัยลิมะฮฺ  
แห่งยะมามะฮฺ (อัล ฟัตฮฺ หมายเลข 4375)

ความฝันที่เกิดกับอิบนุ อุมัร เราะฎิยัลลอฎ อันฮฺ ทำให้เขาเกิด  
ความกลัดกลุ้มใจในสิ่งที่เขาฝันเห็น จากการรายงานของอิมาม นุ.  
คอรีเย เกี่ยวกับเรื่องราวอันหนึ่ง

عَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ  
 إِنَّ رَجُلًا مِنْ أَصْحَابِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
 كَانُوا يَرَوْنَ الرُّؤْيَا عَلَى عَهْدِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
 فَيَقْصُوْنَهَا عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
 فَيَقُولُ فِيهَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا شَاءَ اللَّهُ  
 وَأَنَا غُلَامٌ حَدِيثُ السَّنِّ وَتَبَيَّنَ الْمَسْجِدُ قَبْلَ أَنْ أَلْكِحَ  
 فَقُلْتُ فِي نَفْسِي لَوْ كَانَ فِيكَ خَيْرٌ  
 لَرَأَيْتَ مِثْلَ مَا يَرَى هَؤُلَاءِ  
 فَلَمَّا اضْطَجَعْتُ ذَاتَ لَيْلَةٍ قُلْتُ  
 اللَّهُمَّ إِنْ كُنْتَ تَعْلَمُ فِيَّ خَيْرًا فَأَرِنِي رُؤْيَا فَيَتِمَّ أَمَّا كَذَلِكَ  
 إِذْ جَاءَنِي مَلَكٌ فِي يَدِ كُلِّ وَاحِدٍ  
 مِنْهُمَا مِقْمَعَةٌ مِنْ حَدِيدٍ يُقْبِلَانِ بِي إِلَى جَهَنَّمَ  
 وَأَمَّا بَيْنَهُمَا أَدْعُو اللَّهَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ جَهَنَّمَ  
 ثُمَّ أَرَانِي لِقَائِي مَلِكَ فِي يَدِهِ مِقْمَعَةٌ مِنْ حَدِيدٍ  
 فَقَالَ لَنْ تُرَاعَ نَعَمْ الرَّجُلُ أَتَى لَوْ كُنْتَ تُكْثِرُ الصَّلَاةَ  
 فَالْطَّلُقُوا بِي حَتَّى وَقَفُوا بِي عَلَى شَفِيرِ جَهَنَّمَ  
 فَإِذَا هِيَ مَطْوِيَّةٌ كَطَيِّ الْبُرِّ لَهُ قُرُونٌ كَقُرُونِ الْبُرِّ  
 بَيْنَ كُلِّ قَرْنَيْنِ مَلِكٌ بِيَدِهِ مِقْمَعَةٌ مِنْ حَدِيدٍ  
 وَأَرَى فِيهَا رَجُلًا مُعْلَقِينَ بِالسَّلَاسِلِ رُؤُوسُهُمْ أَسْفَلَهُمْ  
 عَرَفْتُ فِيهَا رَجُلًا مِنْ قُرَيْشٍ  
 فَانْصَرَفُوا بِي عَنْ ذَاتِ الْيَمِينِ لَقَصَصْتُهَا عَلَى حَفْصَةَ

فَقَصَّهَا حَفْصَةُ عَلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
إِنَّ عَبْدَ اللَّهِ رَجُلٌ صَالِحٌ لَوْ كَانَ يُصَلِّي مِنَ اللَّيْلِ  
فَقَالَ نَافِعٌ فَلَمْ يَزَلْ بَعْدَ ذَلِكَ يُكْثِرُ الصَّلَاةَ  
الْبُخَارِيُّ : الف ————— سج رقم 7029

อิบน์ อุมัรฺ เราะฎียัลลอฮุ อันฮุ กล่าวว่า แท้จริงเศาะฮาบะฮฺของท่านนบี คือลัตลลอฮุ อะลยฮิ วะ ซัลลัม เคยฝันเห็นในช่วงสมัยของท่าน พวกเขาก็จะเล่ามันให้ท่านเราะซูลุลลอฮฺ คือลัตลลอฮุ อะลยฮิ วะ ซัลลัม ทราบ แล้วท่านก็จะอธิบายมัน ตามที่อัลลอฮฺประสงค์ ขณะนั้น ฉันยังเป็นเด็กหนุ่ม ก่อนการแต่งงานนั้น บ้านของฉันคือมัสญิด(ซัมัสญิดเป็นทีนอน) ฉันพูดกับตัวเองว่า ‘หากว่าในตัวของฉันมีความดีใดๆ เจ้าก็จะได้เห็นสิ่งที่ในฝันเหมือนพวกเขาเหล่านั้นเห็น’

คืนหนึ่ง ขณะที่ฉันลงนอน ‘ฉันได้กล่าว(คุอาฮ์)ว่า โอ้อัลลอฮฺ ถ้าหากพระองค์ได้เห็นถึงความดีใดๆ โปรดได้ให้มันปรากฏให้ข้าพระองค์เห็นในฝันด้วยเถิด’ ขณะที่ฉันหลับ ก็ได้มีมลักสองท่านมาหาฉัน ในมือของแต่ละคนมีคทาที่ทำจากเหล็ก พวกเขานำฉันไปที่นรก โดยที่ฉันอยู่ระหว่างพวกเขาทั้งสอง

ฉันได้วิงวอนต่ออัลลอฮฺว่า ‘โอ้อัลลอฮฺ ข้าพระองค์ขอความคุ้มครองจากพระองค์ให้พ้นจากนรกด้วยเถิด’



จากนั้น ฉันก็เห็นตัวฉันเองพบกับมัลลิกอีกท่านหนึ่ง ซึ่งมีคทาที่ทำมาจากเหล็กอยู่ในมือของเขา เขากล่าวกับฉันว่า ‘อย่ากลัวไปเลย ท่านจะเป็นคนที่ดีมาก หากว่าท่านละหมาดมาก’

จากนั้น พวกเขาได้พาฉันไป จนกระทั่งหยุดอยู่ที่ขอบนรก ซึ่งขอบนรกมันถูกม้วนเหมือนด้านต่างๆของบ่อน้ำ และมีเสาที่คล้ายกับเสาของบ่อน้ำ ระหว่างเสาสองต้นก็จะมีลัคนึงท่านถือคทาอยู่ในมือของเขา

ฉันได้เห็นในนั้นมีผู้ชายที่ถูกแขวน โดยมีโซ่เหล็กคล้องอยู่ตั้งแต่หัวจรดเท้า ฉันรู้จักบางคนที่มาจากเผ่ากูรอยซุ จากนั้น พวกเขาได้กลับตัวฉันไปทางด้านขวา

(เมื่อตื่น)ฉันได้เล่าเรื่องนี้ให้ท่านหญิงฮับเซาะฮฺ จากนั้นนางก็ได้เล่าให้ท่านเราะซูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ัลลิม ทราบ ท่านได้กล่าวว่า ‘แท้จริง अबดุลลอฮฺ เป็นคนดี หากว่าเขาได้ละหมาดในยามค่ำคืน’

นาฟิอฺ(คนรับใช้ท่านอิบนุ อุมัร) เล่าว่า แล้วเขา( अबดุลลอฮฺ) ละหมาดมากมายอย่างไม่ขาดเลยหลังจากนั้น (อัล ฟัตฮฺ หมายเลข 7029)

ตามชะรีอะฮฺนั้น การบำบัดความทุกข์กังวลที่เกิดจากการนอนหลับหรือการฝันที่สร้างความกังวลใจนี้ก็คือ การถ่มไปทางซ้าย 3 ครั้ง แล้วกล่าวฮิสติอาซะฮฺ(การขอความคุ้มครองจากอัลลอฮฺ)ให้พ้นจากความชั่วร้ายในสิ่งที่เขาได้ฝันเห็น 3 ครั้งแล้วให้เปลี่ยน

สิ่งข้างที่ใช้นอน หรือให้ลูกขึ้นละหมาด ทั้งนี้ห้ามมิให้เล่าความฝัน (หมายถึงฝันร้าย)นี้ให้แก่คนอื่นรับทราบเป็นอันขาด<sup>2</sup>

หลังจากได้นำเสนอชนิดต่างๆของความทุกข์กังวลในดุญยาจำนวนหนึ่งแล้ว ต่อไปนี้เราจะทำการพูดคุยกันถึงเรื่องวิธีการบำบัดมัน

ไม่ต้องสงสัยเลยว่า อะก็ตะฮฺ(หลักยึดมั่นอิสลาม)ย่อมมีผลต่อการบำบัดในเรื่องนี้ เราจะเห็นผู้ปฏิเสธศรัทธาจำนวนมาก รวมทั้งมุสลิมที่อึดมั่น(ศรัทธา)อ่อน ที่มีชีวิตอยู่ในสภาพสูญสลายหรือฆ่าตัวตาย เพื่อหนีให้พ้นจากความเศร้าโศก ความล้มเหลว และความสิ้นหวัง เมื่อเขาได้ตกอยู่ในความทุกข์ยากหรือประสบกับเคราะห์กรรมต่างๆ

จำนวนเท่าใดแล้วที่โรงพยาบาลเต็มไปด้วยคนป่วยที่ประสาทไม่ทำงาน คนไข้ทางจิต สักเท่าใดแล้วที่เรื่องเหล่านี้ได้ส่งผลกระทบต่อคนที่มีความแข็งแรงจำนวนมาก

มีต้องกล่าวถึงคนที่อ่อนแอ และที่มากน้อยแล้วที่มันได้นำไปสู่การสูญเสียความสามารถโดยสิ้นเชิง หรือการสูญเสียสติปัญญา และกลายเป็นคนวิกลจริต

---

<sup>2</sup> ดูรายละเอียดเกี่ยวกับจุดยืนของอิสลามในเรื่องความฝันได้ จากหนังสือ การอธิบายความฝัน ของดร. บิลาล ฟิลิปส์ พิมพ์โดยศูนย์บริการวิชาการอิสลาม

สำหรับผู้ที่อยู่ในทางนำของอิสลาม เขาจะพบกับการ  
บำบัด ซึ่งในนั้นมีสิ่งที่ได้มาจากพระผู้ทรงรอบรู้ยิ่ง พระผู้ทรงปรีชา  
ญาณยิ่ง พระผู้สร้างทุกสรรพสิ่ง พระองค์ผู้รู้ดีที่สุดในสิ่งที่ดีสำหรับ  
สิ่งเหล่านั้น ดังที่ปรากฏในอัล กุรอานว่า

أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ

67:14 พระผู้ทรงสร้างจะมีทรงรอบรู้ดอกหรือ? พระองค์คือผู้  
ทรงรอบรู้อย่างถ่องถ้วนผู้ทรงตระหนักยิ่ง

๔๔ ♦ คลายทุกข์ ด้วยคำสอนอิสลาม  
ชัยคุ มุฮัมมัด ศอลิหฺ ชัล มุนัจญิด



## บทที่ ๒

### แนวทางการคล้ายทุกข์



ต่อไปนี้จะเรานำเสนอบางสิ่งบางอย่างจากการบำบัตที่  
หลากหลาย ซึ่งเป็นสิ่งที่ปรากฏอยู่ในชะรีอะฮฺ

#### ๑.ติดอาวธด้วยอิหม่าน พร้อมอะมัล ศอลิหฺ

อัลลอฮฺ ขุบฮานะฮฺ วะ ตะฮาลา ได้ตรัสไว้ว่า

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ  
فَلَنُخَيِّطَنَّ لَهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ  
بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

16:97 ผู้ใดปฏิบัติความดีไม่ว่าจะเป็นเพศชายหรือเพศหญิงก็  
ตาม โดยที่เขาเป็นผู้ศรัทธา ดังนั้นเราจะให้เขาดำรงชีวิตที่ดี

และแน่นอนเราจะตอบแทนพวกเขาซึ่งรางวัลของพวกเขา ที่ดี  
ยิ่งกว่าที่พวกเขาได้เคยกระทำไว้

เหตุผลในเรื่องนี้เป็นสิ่งชัดเจน แท้จริงมุฮัมมิน(ผู้ศรัทธา)ใน  
อัลลอฮฺ ขุบฮานะฮฺ วะ ตะฮาลา ผู้ซึ่งมีอิหม่านที่ถูกต้อง เป็นผู้ให้ผล  
ด้วยการทำงานที่ดี เป็นผู้ปฏิรูปหัวใจ บุคลิกภาพ เป็นผู้เปลี่ยน

สภาพทั้งคุณยาและอาคิเราะฮฺ พวกเขามีพื้นฐานต่างๆที่พวกเขาได้นำมาใช้กับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นกับพวกเขา ไม่ว่าจะเป็นความสุขหรือความทุกข์ต่างๆที่หลากหลาย

ดังนั้น เมื่อพวกเขาพบกับความโปรดปรานและความสุขเขาก็ได้ยอมรับพร้อมกับแสดงการขอบคุณ และใช้มันในทางที่เกิดประโยชน์ เมื่อพวกเขากระทำได้กล่าว พวกเขารู้สึกถึงความสุข พวกเขากระหายต่อการดำรงอยู่และมีความมีศรัทธาของมัน อีกทั้งหวังรางวัลในการขอบคุณ เช่นเดียวกับเรื่องสำคัญอื่นๆที่มีความเป็นเลิศในแง่ของความดีและความมีศรัทธาดีกว่าความสุขเหล่านี้

และเมื่อพวกเขาพบกับความยากลำบาก ความทุกข์ร้อน และความกังวลใจต่างๆ ด้วยการลุกขึ้นฝ่าฟันด้วยพลังแห่งการต่อต้านที่เขาได้อยู่ ได้สอนหนักให้เป็นเบาด้วยการบรรเทาปัญหาให้น้อยลงเท่าที่เขาสามารถ ด้วยการอดทนอย่างดียิ่งในสิ่งเขาไม่สามารถจะหลีกเลี่ยงได้

ดังนั้น เขาจึงได้รับประโยชน์จากความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นอย่างมากมาย เช่น ความสามารถในการฝ่าฟันปัญหาที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ประสพการณ์ที่ให้คุณค่า ชีวิตที่แข็งแกร่ง เช่นเดียวกันกับความอดทนและความหวังในการตอบแทนและรางวัล(จากอัลลอฮฺ) และสิ่งอื่นๆที่เป็นประโยชน์อย่างมหาศาล ซึ่งจะช่วยให้คลายความทุกข์ยากลำบากต่างๆไปได้ และจะช่วยแก้ปมปัญหาต่างๆที่



เกิดขึ้นนี้ให้เป็นความสุขและความหวังที่ดั่งาม และเพื่อให้เกิดความกระหายต่อความดั่งามและการตอบแทนจากอัลลอฮฺ ชุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา ดังที่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวให้ข้อคิดเอาไว้เกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า

عَجَبًا لَأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ  
وَلَيْسَ ذَلِكَ لَأَخَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ  
إِنْ أَصَابَتْهُ مَرَأءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ  
وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَأٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ  
رواه مسلم في صحيحه رقم 2999

น่าประหลาดเสียจริง สำหรับภาระงานหนึ่งของผู้ศรัทธาทั้งหลาย แท้จริงภาระงานทั้งหมดของเขาเป็นความดั่งาม และสิ่งนี้จะไม่เกิดแก่ผู้ใดเลย เว้นแต่ผู้ศรัทธาทั้งหลาย

หากว่าความสุขได้ประสบกับเขา เขาก็ขอบคุณ ดังนั้น มันก็เป็นความดั่งามสำหรับเขา

และหากว่าความทุกข์ยากใดประสบกับเขา เขาก็อดทน ดังนั้น มันก็เป็นความดั่งามสำหรับเขา (รายงานโดย มุสลิมในเศาะฮิฮฺของท่าน หมายเลข 2999)

นี่เป็นวิธีการมองการทดสอบด้วยสายตาที่สร้างสรรค์ ดังที่จะได้กล่าวในข้อต่อไป

## ๒. มีมุมมองของความทุกข์ยากต่าง ๆ ที่ถูกต้อง

ให้มองว่าความทุกข์ยากที่เกิดขึ้นกับมุสลิม นั้น เป็นการลง  
ล้างบาปต่างๆ เป็นการชำระล้างหัวใจให้บริสุทธิ์ และเป็นการยก  
ระดับสถานะของตัวเขา เมื่อมีความทุกข์ใจและความหวาดวิตกใน  
โลกนี้มาประสบกับเขา

ท่านเราะซูลุลลอฮฺ คือลัลลอฮฺ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวว่า

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ  
وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ  
حَتَّى الشُّوْكَةِ يُشَاكُّهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ  
رواه البخاري الفتح 5642

ไม่มีสิ่งใดที่มาประสบกับมุสลิม จากความยากลำบาก ความ  
ป่วยไข้ ความกังวลใจ ความเศร้าเสียใจ ความเจ็บปวด ความหวาดวิตก  
แม้แต่หนามอันหนึ่งที่ทิ่มแทง เว้นแต่อัลลอฮฺจะลบล้างความผิดบาป  
ต่างๆของเขาให้ (รายงานโดย อัล บุคอรี, อัล ฟิตหฺ 5642)

และปรากฏในรายงานของอิมาม มุสลิม ว่า

مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ  
وَلَا نَصَبٍ وَلَا سَقَمٍ وَلَا حُزْنٍ  
حَتَّى الْهَمُّ يَهْمُهُ إِلَّا كُفِّرَ بِهِ مِنْ سَيِّئَاتِهِ  
صحیح مسلم رقم 2573

ไม่มีสิ่งใดที่มาประสบกับมุสลิม ไม่ว่าจะเป็นความยากลำบาก ความเจ็บป่วย ความเศร้าเสียใจ แม้กระทั่งความทุกข์กังวล ที่สร้างความทุกข์ใจแก่เขา เว้นแต่เขาจะได้รับการลบล้างบาปต่างๆของเขา (เศาะฮิฮฺ มุสลิม, 2573)

ดังนั้น พึงรู้ไว้เถิดว่า การตกอยู่ในสภาพวิตกกังวลใจในสิ่งที่เกิดขึ้นจากความปวดร้าวทางจิตใจต่างๆที่เป็นผลจากความทุกข์กังวลใจนั้น ไม่ได้สูญเปล่า แต่ทว่ามันจะให้ประโยชน์ ด้วยการเพิ่มความดีงามต่างๆ ลบล้างบาปต่างๆ

มุสลิมจึงต้องรู้ว่า จะไม่มีความทุกข์ยากใดๆที่ประสบกับเราจะสูญเปล่าไปในวันกิยามะฮฺ ดังคนสลัฟ(คนยุคแรก)ได้กล่าวไว้ด้วยเหตุนี้เอง พวกเขามีความสุขกับการได้รับการทดสอบ ดังเช่นที่พวกเขาประสบกับความสุขสบายต่างๆ

เมื่อปาวคนหนึ่งได้รู้ว่า ความทุกข์ยากต่างๆประสบกับตัวเขานั้น เป็นการลบล้างบาปต่างๆ เขาจึงรู้สึกมีความสุข มีความปลื้มปิติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อมันเกิดขึ้นทันทีหลังจากการกระทำบาปนั้นๆแล้ว ดังที่ได้เกิดขึ้นกับเศาะฮาบะฮฺบางท่าน จากรายงานของ अबดุลลอฮฺ บิน มัมฟัล เราะฎิยัลลอฮุ อันฮฺ รายงานว่า มีผู้หญิงที่เคยเป็นโสเภณีในสมัยญาฮิลียะฮฺ(ยุคก่อนอิสลาม)นางหนึ่ง แล้วเธอได้หยอกล้อกับนาง จนยืนมือไปสัมผัสนาง นางกล่าวว่า “มะฮฺ(หยุด) อัลลอฮฺ ได้ทำให้การตั้งภาคินายไป และได้้นำอิสลามมาให้เรา”

ดังนั้นเขาก็ทิ้งนางไว้คนเดียวและจากไป แต่ยังคงมองดูนาง จนกระทั่งเขาเดินไปถึงกำแพง จนหน้าปะทะกับกำแพง เขาได้มายังท่านนบี ค็อลลัลลอฮุ อะลยฮิ วะ ซัลลัม และถามท่านในสิ่งที่เกิดขึ้น ท่านนบี ค็อลลัลลอฮุ อะลยฮิ วะ ซัลลัม ได้ตอบว่า

أَلَيْتَ عَبْدًا أَرَادَ اللَّهُ بِكَ خَيْرًا  
إِذَا أَرَادَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ بِعَبْدٍ خَيْرًا  
عَجَّلَ لَهُ عُقُوبَةً ذُنُوبِهِ  
وَإِذَا أَرَادَ بِعَبْدٍ شَرًّا أَمْسَكَ عَلَيْهِ بِذُنُوبِهِ  
حَتَّى يُوقِفَ بِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ...  
رواه أحمد رحمه الله المسند 87/4 والحاكم في المستدرک 349/1

ท่านเป็นบ่าวที่อัลลอฮ์ต้องการให้ได้รับความดี เมื่ออัลลอฮ์ต้องการให้บ่าวคนใดได้รับความดี พระองค์รีบลงโทษความผิดของเขา

เมื่อพระองค์จะให้บ่าวต้องประสบกับสิ่งเลวร้าย พระองค์ก็เก็บบาปของเขาไว้ จนกระทั่ง เขาถูกนำออกมาพร้อมกับมันในวันกิยามะฮ์ (รายงานโดยอะหมัด ในอัล มุสนัด 4/87 และอัล ฮากิม ในอัล มุสตัดร็อก 1/349)

ท่านนบี ค็อลลัลลอฮุ อะลยฮิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวว่า

إِنَّ اللَّهَ إِذَا أَرَادَ بِعَبْدٍ خَيْرًا  
عَجَّلَ لَهُ عُقُوبَةً فِي الدُّنْيَا،

وَإِذَا أَرَادَ بِعَبْدٍ شَرًّا أَمْسَكَكَ عَنْهُ  
حَتَّى يُوقِيَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِذُنُوبِهِ  
رواه الترمذي السنن رقم 2396  
ومسوي صحيح الجامع رقم 308

เมื่ออัลลอฮ์ต้องการให้บ่าวคนใดได้รับความดี พระองค์รีบลง  
โทษเขาในดุนยา

เมื่อพระองค์จะให้บ่าวต้องประสบกับสิ่งเลวร้าย พระองค์ก็เก็บ  
บาปของเขาไว้ จนกระทั่ง เขาถูกนำมาในวันกิยามะฮ์ พร้อมกับบาปนั้น

(รายงานโดย ฮัต ติรมิซียฺ ในอัล-สุนัน 2396 และในเศาะฮิฮฺ ฮัต  
ญามิฮฺ 308)

### ๓. รู้จักความจริงของดุนยา(โลกนี้)

ผู้ศรัทธารู้ว่า ดุนยานั้นไม่ยั่งยืน ความสุขในดุนยานั้นมี  
เพียงน้อยนิด หากได้มีความสุขสันต์ใดๆอยู่ในนั้นไม่ มันเป็นความ  
ทุกข์กังวล หากไขความรื่นรมย์ที่จะเกิดแก่ผู้ใดไม่ หากมันได้สร้าง  
เสียงหัวเราะเพียงเล็กน้อย มันจะทำให้เกิดการร้องไห้อย่างยาว  
นาน หากมันได้ให้บางสิ่งเพียงเล็กน้อย มันจะขวางกั้นสิ่งต่างๆไว้  
อย่างมากมาย

ผู้ศรัทธาอยู่ในดุนยา เป็นเพียงผู้ที่ถูกคุมขังเอาไว้ ดังที่  
ท่านนบี ค็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวว่า

الدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ وَجَنَّةُ الْكَافِرِ  
رواه مسلم رقم 2956

دنยาเป็นคุกของผู้ศรัทธา เป็นสวรรค์ของผู้ปฏิเสธ(รายงาน

โดย มุสลิม 2958)

เช่นเดียวกัน ดุนยานั้นมีทั้ง ความทุกข์ ความยุ่งยาก ความ  
ลำบาก ความเจ็บปวด ขณะเดียวกัน สิ่งเหล่านี้กลับทำให้ผู้ศรัทธา  
รู้สึกบรรเทาผ่อนคลายลง เมื่อเขาได้จากมันไป ดังจะเห็นต่อไปนี้

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ بْنِ رَبِيعٍ الْأَنْصَارِيِّ  
أَنَّهُ كَانَ يُحَدِّثُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
مَرَّ عَلَيْهِ بِجَنَازَةٍ فَقَالَ مُسْتَرِيحٌ وَمُسْتَرَاخٌ مِنْهُ  
قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا الْمُسْتَرِيحُ وَالْمُسْتَرَاخُ مِنْهُ  
قَالَ الْعَبْدُ الْمُؤْمِنُ يَسْتَرِيحُ مِنْ نَصَبِ الدُّنْيَا  
وَأَذَاهَا إِلَى رَحْمَةِ اللَّهِ  
وَالْعَبْدُ الْفَاجِرُ يَسْتَرِيحُ مِنْهُ  
الْعَبَادُ وَالْبِلَادُ وَالشُّجَرُ وَالذُّوَابُ  
رواه البخاري : الفتح رقم 6512

รายงานจาก เกาะตาตะฮฺ บิน ริบอียฺ อัน อันศอริยฺ เราะฮิ

ยัลลอฮฺ อันฮฺ กล่าวว่า ท่านเราะซูลุลลอฮฺ คือคัลลัลลอฮฺ อะลยฺฮิ วะ ชัลลัม ได้

ผ่านญะนาซฮุ(ศพ) ท่านได้กล่าวว่า ผู้ที่บรรเทาและผู้ที่ถูกทำให้บรรเทา อันเนื่องจากเขา

พวกเขากล่าวว่า โอ้ เราขุตุลลอฮฺ อะไรคือผู้ที่บรรเทาและผู้ที่ถูกทำให้บรรเทาอันเนื่องจากเขา

ท่านกล่าวว่า (ผู้ที่บรรเทาคือ)บ่าวผู้ศรัทธา(เมื่อเขาตายลง) เขาได้บรรเทาจากความทุกข์ยากของดุนยาและความปวดร้าวจากมัน ไปสู่ความเมตตาของอัลลอฮฺ

(ผู้ที่ถูกทำให้บรรเทาเนื่องจากตัวเขา)คือบ่าวที่ชั่วร้าย(เมื่อเขาได้ตายลง) เขาได้ทำให้ปวงบ่าว แผ่นดิน ต้นไม้ สัตว์ต่างๆ ได้บรรเทา(ความทุกข์ยาก)จากเขา(รายงานโดยอัล บุคอรี , อัลฟิฏหุ 6512)

ความตายของผู้ศรัทธานั้นคือ การพักผ่อนสำหรับเขา จากความทุกข์ยากกังวลใจ และความเจ็บปวดต่างๆ ในโลกดุนยา ดังปรากฏในชะติษว่า

إِذَا خُضِرَ الْمُؤْمِنُ أَنَّهُ مَلَائِكَةُ الرَّحْمَةِ بِخَرِيرَةٍ يَنْضَاءُ  
فَيَقُولُونَ اخْرُجِي رَاضِيَةً مَرْضِيًّا عَنْكَ  
إِلَى رَوْحِ اللَّهِ وَرَيْحَانٍ وَرَبُّ غَيْرِ غَضَبَانَ  
فَتَخْرُجُ كَأَطْيَبِ رِيحِ الْمِسْكِ  
حَتَّى أَتَاهُ لِيَتَنَاوَلَهُ بَغْضًا هُمْ بَغْضًا  
حَتَّى يَأْتُونَ بِهِ بَابَ السَّمَاءِ فَيَقُولُونَ  
مَا أَطْيَبَ هَذِهِ الرِّيحَ الَّتِي جَاءَتْكُمْ مِنَ الْأَرْضِ



فَيَأْتُونَ بِهِ أَرْوَاحَ الْمُؤْمِنِينَ  
 فَلَهُمْ أَشَدُّ فَرَحًا بِهِ مِنْ أَحَدِكُمْ بِغَائِبِهِ يَقْدُمُ عَلَيْهِ  
 فَيَسْأَلُونَهُ مَاذَا فَعَلَ فُلَانٌ مَاذَا فَعَلَ فُلَانٌ  
 فَيَقُولُونَ دَعَاؤُهُ فَإِنَّهُ كَانَ فِي غَمِّ الدُّنْيَا  
 فَإِذَا قَالَ أَمَّا أَتَاكُمْ قَالُوا ذَهَبَ بِهِ إِلَى أُمِّهِ الْهَآوِيَةِ  
 وَإِنَّ الْكَافِرَ إِذَا احْتَضَرَ أَتَتْهُ مَلَائِكَةُ الْعَذَابِ بِمِصْحَ  
 فَيَقُولُونَ اخْرُجِي سَاخِطَةً مَسْخُوطًا عَلَيْكَ  
 إِلَى عَذَابِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فَتَخْرُجُ كَأَنَّ رِيحَ جِفَّةٍ  
 حَتَّى يَأْتُونَ بِهِ بِبَابِ الْأَرْضِ  
 فَيَقُولُونَ مَا أَتَنَ هَذِهِ الرِّيحُ حَتَّى يَأْتُونَ بِهِ أَرْوَاحَ الْكُفَّارِ  
 الْمَجْتَبَى مِنْ مِّنَ النَّسَائِي رَقْم 1810  
 وَصَحَّحَهُ الْأَلْبَانِيُّ فِي صَحِيحِ النَّسَائِي 1309

เมื่อผู้ศรัทธาตายลง มลาอิกะฮฺแห่งความเมตตาได้มายังเขา พร้อมกับข้าไหมสีขาว พวกเขา(มลาอิกะฮฺ)กล่าวว่า (ดวงวิญญาณ) ‘จงออกมาเกิด ด้วยความยินดีปรีดา ไปสู่ความเมตตาแห่งอัลลอฮฺ สู่ความหอมหวล และสู่ผู้อภิบาลที่ปราศจากความกริ้ว’

ดังนั้น (ดวงวิญญาณ)ก็ออกมา ประหนึ่งกลิ่นขมดเคี้ยวที่หอมยิ่ง จนกระทั่ง (มลาอิกะฮฺ)ชุดแรกได้พาเขา(ผู้ศรัทธา)ไปถึง(มลาอิกะฮฺ)อีกชุดหนึ่ง กระทั่งที่สุด พวกเขา(มลาอิกะฮฺ)ก็ได้พาผู้ศรัทธาไปถึงประตูแห่งฟากฟ้า

พวกเขา(มลาอิกะฮฺ)ต่างพากันพูดว่า ‘กลิ่นที่นำมาจากพื้นแผ่นดินนี้ ช่างหอมเหลือเกิน’ ดังนั้น พวกเขาได้นำผู้ศรัทธาเหล่านี้ไปยังดวงวิญญาณทั้งหลายของเหล่าผู้ศรัทธา

ดังนั้น พวกเขา(ผู้ศรัทธาเหล่านั้น)ต่างพากันดีอกดีใจอย่างสิ้นเหลือ ยิ่งกว่าการที่คนใดคนหนึ่งในกลุ่มพวกท่านดีใจเนื่องจากคนที่หายตัวไป(ในกลุ่มพวกท่าน)ได้กลับคืนมา

พวกเขาต่างพากันถามว่า ‘ชายคนนั้นทำอะไร ชายคนโน้นทำอะไร’ เหล่ามลาอิกะฮฺก็ได้กล่าวว่า ‘พวกท่านปล่อยเขาไปเถิด เขาเคยอยู่ในความทุกข์กังวลแห่งดุนยา(โลกนี้)’

แล้วเขา(ผู้ศรัทธาคนนี้)ได้ถามว่า ‘เขาไม่ได้มาที่พวกท่านดอกหรือ?’ พวกเขาจึงตอบว่า ‘เขาถูกนำไปยังมารดาของเขา อัล ฮาวิยษฮฺ(เรือนรกขุมหนึ่ง)’

เมื่อผู้ปฏิเสธศรัทธาตายลง มลาอิกะฮฺแห่งการลงโทษก็ได้มายังเขา ด้วยกับผ้าป่าน พวกเขา(มลาอิกะฮฺ)กล่าวว่า ‘(ดวงวิญญาณ)จงออกไป ด้วยความขี้โกรธ ไปสู่การลงโทษของอัลลอฮฺ’ ดังนั้น มันก็ได้ออกไป ประหนึ่งซากที่ส่งกลิ่นเหม็นอย่างรุนแรง

กระทั่งพวกเขาได้พามาถึงประตูแห่งแผ่นดิน พวกเขาจึงกล่าวว่า ‘กลิ่นช่างเหม็นอะไรเช่นนี้’ กระทั่งพวกเขาได้นำมันไปยังดวงวิญญาณของผู้ปฏิเสธศรัทธาทั้งหลาย

(อัล มุจญตะบา จากสุนัน อัน นะชะอีย 1810 และจัดว่าเศาะฮียฺ ในเศาะฮียฺ อัน นะชะอีย 1390)

## ๔. มีแบบอย่างที่ต้อง

ให้แสวงหาแบบอย่างจากบรรดาเราะซูลและคนศอลิหฺ(คนดี)ทั้งหลาย และให้ยึดตัวอย่างและแบบฉบับของพวกเขา

บรรดาเราะซูลและคนศอลิหฺทั้งหลาย คือกลุ่มคนที่ได้รับการทดสอบอย่างรุนแรงที่สุดใน dunya นี้ คนๆหนึ่งจะถูกทดสอบตามความสามารถในเรื่องศาสนาของเขา เมื่ออัลลอฮ์ ขูษานะฮ์ ฆะตอะลา รักบ่าวคนหนึ่ง พระองค์ก็จะทดสอบเขา

قد سأل سعد رضي الله عنه النبي صلى الله عليه وسلم فقال :  
يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ النَّاسِ أَشَدُّ بَلَاءً  
قَالَ الْأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الْأَمْثَلُ فَلَا مَثَلَ  
فَيَنْتَلِي الرَّجُلُ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ  
فَإِنْ كَانَ دِينُهُ مُلَبًّا اشْتَدَّ بَلَاؤُهُ  
وَإِنْ كَانَ فِي دِينِهِ رِقَّةٌ ابْتُلِيَ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ  
فَمَا يَنْبَرِحُ الْبَلَاءُ بِالْعَبْدِ  
حَتَّى يَتْرُكَهُ يَمْشِي عَلَى الْأَرْضِ مَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ  
رواه الترمذي وقال : هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ، السنن : رقم 2398  
وهو في صحيح سنن الترمذي للألباني رقم 1956

ครั้งหนึ่งท่านสะอูด เราะฎิษัลลอฮุ อันฮุ ได้ถามท่านนบี ค็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ สัลลัม ว่าโอ้ เราะซูลุลลอฮุ มนุษย์คนใดที่ถูกทดสอบรุนแรงที่สุด?

ท่านกล่าวว่า บรรดาบีทั้งหลาย ต่อจากนั้นคือบุคคลที่ใกล้เคียงกับพวกเขา(ในระดับความศรัทธา) จากนั้นคือบุคคลที่ใกล้เคียงกับพวกเขา(ในระดับความศรัทธา)

ชายคนหนึ่งจะถูกทดสอบตามระดับของศาสนา(ความศรัทธา)ของเขา ดังนั้น หากว่าศาสนาของเขาเข้มแข็ง การทดสอบก็จะหนักหน่วง และหากว่าศาสนาของเขาอ่อนแอ ก็จะถูกทดสอบตามระดับศาสนาของเขา และแล้วการทดสอบจะไม่ขาดหายไปจากบ่าวคนใด จนกว่ามันจะปล่อยให้เขาเดินบนแผ่นดิน โดยปราศจากบาปในตัวเขา

(รายงานโดย อัด ติริมิซียฺ และเขากล่าวว่า นี่เป็นอะดีษะ ยะซีน เสาะฮียฺ ในอัล สุนัน 2398 และในเสาะฮียฺ สุนัน อัด ติริมิซียฺ ของอัล อัลบานียฺ 1956)

## ๕.ให้วิตกกังวลในวันอาดิเราะฮฺ

เมื่อเกิดความทุกข์กังวลต่อโลกนี้ ก็ให้หันไปสร้างความวิตกกังวลต่อวันอาดิเราะฮฺแทน อัลลอฮฺ ชุบอานะฮฺ วะ ตะอาลา จะช่วยให้บ่าวของพระองค์ให้สนใจจดจ่อต่อเรื่องดังกล่าวได้ ดังรายงานจากอนัส ว่า ท่านนบี คือลลัลลอฮฺ อะลยฺฮิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวว่า

مَنْ كَانَتْ الْآخِرَةُ هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ غَنَاؤَهُ فِي قَلْبِهِ  
وَجَمَعَ لَهُ شَمْلَهُ وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ  
وَمَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ

وَفَرَّقَ عَلَيْهِ شَمْلَهُ وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قُدِّرَ لَهُ

رواه الترمذي رقم 2389

ผู้ใดก็ตามที่อาคิเราะฮ์เป็นที่วิตกกังวลแก่เขา อัลลอฮ์ก็จะทำให้หัวใจของเขามีความรุ่มรวย(คือเป็นอิสระและพอเพียง) และพระองค์จะทำให้เขามีความใจดีใจจ้อ แล้วคุณยาจะมาหาเขาเอง แม้ว่าจะไม่เป็นที่ต้องการก็ตาม

ผู้ใดก็ตามที่คุณยาเป็นที่วิตกกังวลแก่เขา อัลลอฮ์ก็จะให้ความยากจนเกิดขึ้นระหว่างสองตาของเขา(คือกลัวความยากจน) และพระองค์จะแยกสลายความใจดีใจจ้อของเขาเสีย แล้วคุณยาจะไม่มาหาเขา เว้นแต่สิ่งที่อัลลอฮ์ได้กำหนดแก่เขาแล้ว

(รายงานโดย ฮัด ติรมิซีย 2389 และจัดว่าเป็นชะดีษ เศาะฮียฺ โดย ฮัด อัลบานียฺ ในเศาะฮียฺ ฮัด ญามิอุ 6510)

อิบну กอยยิม กล่าวว่า “เมื่อบ่าวคนหนึ่งเข้าสู่ยามเช้าและเข้าสู่ยามเย็น(คือใช้ชีวิตตลอดวันทั้งคืน) โดยปราศจากความวิตกกังวล เว้นแต่(วิตก)เฉพาะเรื่องอัลลอฮ์ ตะอาลา เพียงผู้เดียวเท่านั้น อัลลอฮ์ ตะอาลา ก็จะแบกรับความจำเป็นทั้งหลายของเขาทั้งหมด รวมทั้งทุกสิ่งทุกอย่างที่สร้างความวิตกกังวลใจให้แก่เขา และจะทำให้หัวใจของเขาว่างเปล่า เพื่อ(บรรจุ)ความรักที่มีต่อพระองค์ และทำให้ลิ้นของเขาว่างเปล่า เพื่อรำลึกถึงพระองค์ และทำให้อวัยวะส่วนต่างๆว่างเปล่า เพื่อเชื่อฟัง(ฏออะฮ์)ต่อพระองค์

และหากว่าเขาได้เข้าสู่ยามเช้าและยามเย็น โดยที่ตนยา เป็นที่วิตกกังวลแก่เขา อัลลอฮฺ ตะอาลา ก็จะทำให้เขาแบกรับเอาความ วิตก ความทุกข์กังวล ความปวดร้าวที่มีต่อตนยา พระองค์จะทำให้ ความไว้วางใจของเขาขึ้นอยู่กับตัวเอง(คือพระองค์ทอดทิ้งเขาไว้ลำพัง) และทำให้หัวใจของเขาვნอยู่กับความรักที่มีต่อสิ่งถูกสร้างต่างๆ ทำให้สิ้นของเขา รำลึกถึงแต่พวกมัน ทำให้เรื้อนร่างและอวัยวะ ต่างๆหันห่างจากการเชื่อฟังอัลลอฮฺ ตะอาลา ด้วยการหันไปรับใช้ และสละวนต่อสิ่งถูกสร้างต่างๆเหล่านั้น ทำให้เขาทำงานหนัก ดัง เช่นการทำงานหนักของสัตว์ต่างๆที่ต้องรับใช้ผู้อื่น

ดังนั้นทุกๆคนที่หันออกจากการเป็นบ่าวของอัลลอฮฺ ตะอาลา (อูญุดียะฮฺ) หันออกจากการฏออะฮฺและความรักต่อพระองค์ เขาก็จะ ถูกทดสอบด้วยการเป็นบ่าว(อูญุดียะฮฺ)ต่อสิ่งถูกสร้างอื่นๆ(มัลลูก) ด้วยความรักและการรับใช้มัน ดังที่อัลลอฮฺ ตะอาลา ได้ตรัสไว้ว่า

وَمَنْ يَغْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ  
نَقِضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ

43:36 และผู้ใดเมินหลังจากการรำลึกถึงพระผู้ทรงกรุณาปรานี เราจะทำให้ชัยฏอนตัวหนึ่งแก่เขา แล้วมันก็จะเป็สหายของเขา

(อ้างจาก อัล ฟะวาอิด, พิมพ์โดย ดาวูด บายาน หน้า 189)

## ๖.การรำลึกถึงความตาย

การบำบัตด้วยวิธีที่ให้ประโยชน์ได้อย่างประหลาด คือ การรำลึกถึงความตาย ท่านเราะซูล คือตลลลอฮฺ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวไว้ว่า

أَكْثَرُ مَا ذَكَرَ هَادِمُ اللَّذَاتِ : الْمَوْتُ  
فَإِنَّهُ لَمْ يَذْكُرْهُ أَحَدٌ فِي ضَيْقٍ مِنَ الْعَيْشِ إِلَّا وَسَّعَهُ عَلَيْهِ  
وَلَا ذَكَرَهُ فِي سَعَةٍ إِلَّا ضَيَّقَهُ عَلَيْهِ  
رواه البزار عن أنس

จงรำลึกถึงสิ่งที่ทำลายความอโรยให้มาก นั่นคือ ความตาย  
ดังนั้น ไม่มีใครที่อยู่ในความคับแคบ แล้วรำลึกถึงมัน เว้นแต่  
มันจะขยายให้เขากว้างขึ้น(ไม่รู้สึกลับแค้นใจ สบายใจขึ้น) และไม่มีใครที่  
อยู่ใน(ช่วงเวลาแห่ง)ความสะดวกสบาย แล้วรำลึกถึงมัน เว้นแต่มันจะให้  
เกิดความคับแคบลงแก่เขา(คือ ไม่หลงไปกับความสบายนั้น)

(รายงานโดย อัล บัรซาร จากท่านอนัส และจัดว่าเป็นอะดิษ อะซัน  
โดยอัล อัลบานียฺ ในเศาะฮียฺ อัล ญามิอุ 1211 และจัดว่าเป็นอะดิษ เศาะฮียฺ  
ใน อิรวัฮ์ อัล เมะลิล 681)

## ๗.ดุอาฮ์ - วิงวอนต่ออัลลอฮ์

ดุอาฮ์นับว่าเป็นประโยชน์อย่างมากมาย ส่วนหนึ่งของดุ  
อาฮ์เป็นการป้องกัน และส่วนหนึ่งเป็นการบำบัตรักษา

สำหรับการป้องกันนั้น ถือว่าเป็นหน้าที่ของมุสลิมที่จะ  
แสวงหาทางรอดต่ออัลลอฮ์ และวิงวอนต่อพระองค์อย่างจริงจัง  
ด้วยการที่ให้พระองค์คุ้มครองตัวเขาให้พ้นจากความทุกข์กังวล  
และให้มันห่างไกลไปจากตัวของเขา ดังที่ท่านนบี ค็อลลัลลอฮ์ อะลัยฮิ  
วะ ซัลลัม ได้เคยกระทำมาแล้ว ด้วยรายงานจากคนรับใช้ของท่านคือ  
ท่านอนัส บิน มาลิก เราะฎิยัลลอฮ์ อันฮุ เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวไว้ว่า

ฉันเคยรับใช้ท่านเราะซูลุลลอฮ์ ค็อลลัลลอฮ์ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม เมื่อ  
ท่านได้พำนัก(ที่มดีนะฮ์) ฉันเคยได้ยินท่านกล่าวบ่อยๆว่า

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ  
وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ  
وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ

อัลลอฮุมมะ อินนียุ อะอูซุ บิกะ มินัล ฮัมมิ วัล หะซะนิ

วัล อัจญะซิ วัล กะสะลิล วัล บุคฺลิล วัล ญุบนี

วะ ฎะละอะดดิ ฎัยนี วะ เฆาะละบะติร ริญาล

โอ้อัลลอฮ์ ฉันขอความคุ้มครองจากพระองค์ ให้พ้นจากความ  
ทุกข์กังวล ความเศร้าเสียใจ การไร้ความสามารถ ความเกียจคร้าน  
ความตระหนี่ ความขลาดกลัว การแบกภาระหนี้สิน และการตกอยู่ภาย  
ใต้อำนาจของมนุษย์

(รายงานโดย อัล บุคอรียุ ในอัล พัตยุ 2893)



ดูอาห์ต้นนี้ใช้เป็นประโยชน์ในการป้องกันความทุกข์กังวล  
ก่อนที่มันจะเกิดขึ้นจริง “การป้องกันนั้นง่ายกว่าการแก้ไข”

สำหรับดูอาห์ที่จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในสิ่งที่จะเกิดขึ้น  
ในอนาคต คือดูอาห์ที่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ัลลัม ได้ใช้ จาก  
รายงานของอับู ฮุร็อยเราะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮฺ ว่า ท่านเราะฮูล ศ็อล  
ลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ัลลัม เคยกล่าวว่า

اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي  
وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي  
وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي فِيهَا مَعَادِي  
وَاجْعَلْ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ  
وَاجْعَلْ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ

อัลลอฮุมมะ อัศลิหฺ ลี ดีนฺ ลี ลาซียฺ ฮุวะ อิศมะตุ อัมรียฺ  
วะ อัศลิหฺ ลี ดุนย่ายฺ ลาติยฺ ฟิฮา มะอาชียฺ  
วะ อัศลิหฺ ลี อาคิเราะติยฺ ลาติยฺ ฟิฮา มะอาดียฺ  
วัจญอะลิล Һะยาดะ ชียาดะตัน ลียฺ ฟิ กุลลิล คอยรฺ  
วัจญอะลิล เมาดะ รอนะตัน ลียฺ มิน กุลลิล ชัรรฺ

โอ้อัลลอฮฺ โปรดปรับปรุงแก่ข้าพระองค์ ซึ่งศาสนาของข้า  
พระองค์ อันเป็นสิ่งที่ทุกกิจการต้องขึ้นอยู่กับมัน

โปรดปรับปรุงแก่ข้าพระองค์ ซึ่งดูแลของข้าพระองค์ อันเป็น  
สิ่งที่ใช้ชีวิตของข้าพระองค์เกิดขึ้นในมัน

โปรดปรับปรุงแก่ข้าพระองค์ ซึ่งอาคิเราะฮฺ(ชีวิตหลังความตาย)  
อันเป็นสถานที่กลับคืนของข้าพระองค์

โปรดทำให้ชีวิตของข้าพระองค์เพิ่มพูนด้วยความดีทั้งปวง

โปรดทำให้ความตายของข้าพระองค์เป็นที่บรรเทาไปจากความ  
ชั่วร้ายทั้งปวง

(รายงานโดยมุสลิม 2720)

ดังนั้น เมื่อเกิดความวิตกกังวลขึ้น และได้สร้างความทุกข์  
ระทมให้กับคนๆหนึ่ง ก็ทำให้ประตูแห่งดุอาอ์ได้ถูกเปิดขึ้น โดยจะ  
ไม่ถูกปิด เมื่อประตูถูกเคาะ พระผู้ทรงเอื้อเฟื้อถูกร้องหา พระองค์ก็  
จะให้และตอบรับ ดังพระองค์ได้ตรัสไว้ว่า

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ  
أَجِبْ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَا  
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

2:186 และเมื่อบ่าวของข้าถามเข้าถึงข้าแล้วก็(จงตอบเถิดว่า)  
แท้จริงข้ามันอยู่ใกล้ ข้าจะตอบรับคำวิงวอนของผู้ที่วิงวอน เมื่อเขา  
วิงวอนต่อข้า ดังนั้น พวกเขาคงตอบรับข้าเกิดและศรัทธาต่อข้า เพื่อว่า  
พวกเขาจะได้อยู่ในทางที่ถูกต้อง

ดุอาอ์ที่สำคัญยิ่งอีกต้นหนึ่งในการขจัดความทุกข์กังวลใจ ให้นายไป และทำให้เกิดความปิติยินดีตามมา นั่นคือดุอาอ์ที่ยิ่งใหญ่อันเป็นที่รู้จักกันดี ซึ่งท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้กระตุ้นให้ทุกคนที่ได้ยินได้ฟังมัน ให้ศึกษาและจดจำมันไว้

ท่านเราะซูล ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวว่า ‘จะไม่มี ความทุกข์กังวลและความเศร้าเสียใจประสบกับคนใดคนหนึ่ง โดย เขาได้กล่าวว่า

اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ أَمَتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ  
مَاضٍ فِي حُكْمِكَ عَدْلٌ فِي قَضَائِكَ  
أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ  
سَمِّيتَ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ  
أَوْ أُنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ  
أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي  
وَجِلَاءَ حُزْنِي وَذَهَابَ هَمِّي

อัลลอฮุมมะ อินนียฺ अबฺดุกะ วับนฺ अबฺดิกะ วับนฺ อะมะติกะ  
นาซิยะติยฺ บิยะติกะ

มาญิน ฟิยะ ฮุกมุกะ อัตลุน ฟิยะ เกาะฏอฮุกะ  
อัสอะลุกะ บิ กุลลิสมิน ฮูวะ ละกะ

ซัหมัยตะ บิฮิ นัฟชะกะ เอา อัลลัมตะฮุ อะชะดัน มิน ค็อล  
กิกะ เอา อันซัลตะฮุ ฟิ กิตาปิกะ อะวิศตะฮ์ษัรตะ บิฮิ ฟิ อิลมิลหมอย  
บิ อินตะกะ

อัน ตัจญอะลัล กุรอ่านะเราะบِّอะ กอลบียุ วะ นูเราะ ค็อด  
รียุ วะ ญิลอะะฮ์ษะนียุ วะ ชะฮาบะฮ์ ฮัมมียุ

โอ้ อัลลอฮ์ แท้จริงข้าพระองค์เป็นทาสของพระองค์ เป็นบุตร  
ของทาสชายของพระองค์ เป็นบุตรของทาสหญิงของพระองค์  
กระหม่อมของข้าพระองค์อยู่ในพระหัตถ์ของพระองค์ อำนาจ การตัด  
สิน และการกำหนดของพระองค์ที่กระทำต่อข้าพระองค์นั้นยุติธรรม

ข้าพระองค์วอนขอต่อพระองค์ ด้วยพระนามทั้งปวง ซึ่งพระ  
องค์ได้เปิดเผยพระนามของพระองค์ไว้ด้วยตัวของพระองค์เอง หรือพระ  
องค์ได้สอนมันแก่คนหนึ่งคนใดจากสิ่งถูกสร้างของพระองค์ หรือได้  
ประทานมันมาในคัมภีร์ของพระองค์ หรือพระองค์รู้มันเพียงผู้เดียวใน  
ความรู้ที่พ้นญาณวิสัย ณ ที่พระองค์

ขอให้พระองค์ทำให้อัล กุรอ่านเป็นชีวิตชีวาในดวงใจของข้า  
พระองค์ เป็นความสว่างไสวในหัวใจของข้าพระองค์ เป็นสิ่งขจัดความ  
เศร้าโศกของข้าพระองค์ เป็นการถอดถอนความวิตกกังวลของข้าพระ  
องค์ออกไป

เว้นแต่อัลลอฮ์จะขจัดความวิตกกังวลและความเศร้าเสีย  
ใจออกไป พร้อมกับแทนที่มันด้วยสภาพที่เป็นสุข

มีผู้กล่าวว่า ‘ใช่ เราจะไม่จดจำมันไว้ดอกหรือ?’ ท่านตอบว่า ‘แน่นอน สำหรับผู้ที่ได้ยืนยันก็ควรที่ต้องจดจำมันไว้’

(รายงานโดยอิมาม อะหมัด ใน อัล มุสนัด 2/391 และจัดว่าเป็นชะดีษ เศาะฮิฮฺ โดยอัล อัลบานียฺ ในอิษ ซิลซิละฮฺ อัศ เศาะฮิฮะฮฺ 198)

ชะดีษสำคัญต้นนี้นั้น ประกอบไปด้วยการตระหนักของบ่าวคนหนึ่งว่า เขาเป็นสิ่งที่อยู่ภายใต้อำนาจของอัลลอฮฺ ขุบฆานะฮฺ ษะอาลา เท่านั้น เขาไม่สามารถกระทำสิ่งใด โดยปราศจากพระองค์ และหาได้มีนายอื่นจากพระองค์อีก

ชะดีษต้นนี้สอนให้มนุษย์นั้นกำกับการเป็นบ่าวของเขาให้มั่นคง ให้เขาแสดงออกถึงการยอมจำนนต่อคำสั่งใช้และคำสั่งห้ามของอัลลอฮฺ ผู้ซึ่งเปลี่ยนแปลงและควบคุมสิ่งที่อยู่ในตัวของเขาได้ตามที่พระองค์ทรงประสงค์ มนุษย์ต้องยอมจำนนต่อการตัดสินของพระองค์ และพอใจต่อการกำหนดของพระองค์ และเขาต้องใช้สื่อเข้าหาพระองค์ด้วยพระนามทั้งหมดที่ประสานเข้ากันเป็นหนึ่งเดียว จากนั้นเป็นการขอและวิงวอนในสิ่งที่เขาต้องการและปรารถนา

นอกจากนี้ ยังมีดุอาอ์ที่ปรากฏอยู่ในอิษ ซุนนะฮฺ อื่นๆอีก ที่เกี่ยวกับความทุกข์กังวล ดังเช่น

รายงานจากอิบนุ อับบาต เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ว่า ท่านเราะซูล  
ลุลลอฮุ ค็อดลัลลอฮุ อะลยฮิ วะ ชัลลัม เคยกล่าว ในขณะที่ทุกข์กังวลใจว่า

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظُمُ الْخَلِيمُ  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ  
وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ

ลา อิลาฮะ อิลลัลลอฮุล อะซีมุล ฮะลีม

ลา อิลาฮะ อิลลัลลอฮุ ร็อบบุล อัครีล อะซีม

ลา อิลาฮะ อิลลัลลอฮุ ร็อบบุล ชะมะวาดี วะ ร็อบบุล อัครี  
วะ ร็อบบุล อัครีล กะรีม

ไม่มีพระเจ้าใดที่คู่ควรแก่การบูชา เว้นแต่อัลลอฮุ ผู้ทรงยิ่งใหญ่  
ผู้ทรงอ่อนโยน ไม่มีพระเจ้าใดที่คู่ควรแก่การบูชา เว้นแต่อัลลอฮุ ผู้เป็น  
เจ้าแห่งอَرْض(บังลังก์)อันยิ่งใหญ่ ไม่มีพระเจ้าใดที่คู่ควรแก่การบูชา เว้น  
แต่อัลลอฮุ ผู้เป็นเจ้าแห่งฟากฟ้าทั้งหลาย ผู้เป็นเจ้าแห่งแผ่นดิน และผู้  
เป็นเจ้าแห่งอَرْضอันทรงเกียรติ

(รายงานโดย อัล บุคอรี๊ญ ในอัล ฟัตหุ 4346)

รายงานจากท่านอนัส เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ว่า ท่านเราะซูล ค็อด  
ลัลลอฮุ อะลยฮิ วะ ชัลลัม เมื่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งได้เกิดขึ้นกับท่าน(เรื่องวิตก  
กังวล)ท่านจะกล่าวว่า

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ

ยา ฮัยยู ยา กอยยูม บิเราะหฺมะติกะ อัศตะฆีษ

โอ้ ผู้มีชีวิต โอ้ ผู้ดำรงอยู่ตลอดไป ด้วยความเมตตาของพระองค์ ข้าพระองค์ขอความช่วยเหลือ

(รายงานโดยฮัด ติริมิซียู 3524 จัดว่าเป็นอะดีษะฮะชั้นในเศาะฮี้ฮฺ อัล ญามิอุ 4653)

รายงานจากอัสม่าฮ์ บินติ อุมัยสุ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา กล่าววาท่านเราะซูล คือลัลลลอฮุ อะลลียิ ะหฺ ซัลลัม ได้กล่าวกับฉันว่า เธอหรือไม่ที่ฉันจะสอนเธอ ซึ่งถ้อยคำหนึ่งที่เธอจะได้กล่าวมัน ในขณะที่ทุกข์กังวลใจ หรือในความทุกข์กังวลใจ(นั่นคือถ้อยคำที่ว่า)

اَللّٰهُ اَللّٰهُ رَبُّنِيْ لَا اَشْرِكَ بِهٖ شَيْئًا

อัลลลอฮฺ อัลลลอฮฺ ร็อบบียฺ ลา อฺชริกุ บิฮิ ชัยอัน

อัลลลอฮฺ อัลลลอฮฺ ผู้เป็นเจ้าของข้าพระองค์

ข้าพระองค์ไม่นำสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาตั้งภาคีกับพระองค์

(รายงานโดยอบู ดาหวุด, กิตาบ อัศ ศอลาฮฺ, บาบ ฟิล อิสติฆฟาร และอยู่ในเศาะฮี้ฮฺ อัล ญามิอุ 2620)

มีตุอาฮ์ตันอื่นๆที่มีประโยชน์ในกรณีเช่นนี้อีกเหมือนกัน ก็คือสิ่งที่ท่านนบี คือลัลลลอฮุ อะลลียิ ะหฺ ซัลลัม ได้สอนเราไว้ ท่านได้กล่าวว่า

ดุอาอ์ของผู้ที่อยู่ในความทุกข์กังวล คือ

اللَّهُمَّ رَحِّمْكَ أَرْجُكَ  
فَلَا تُكَلِّبْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ  
وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

อัลลอฮุมมา เราะมะตะกะ อัจญู

พะ ลา ตะกิลนีย อิลลา นัฟซีย ฎ็อรพะตะ อัยนิน

วะ อัศลิหฺ ลีย ชะอ์นีย กุลละฮฺ ลา อิลลาฮะ อิลละ อันตะ

โอ้อัลลอฮฺ ด้วยความเมตตาของพระองค์ ที่ข้าพระองค์หวังไว้  
โปรดอย่าปล่อยให้ข้าพระองค์อยู่ในเรื่องของข้าพระองค์ แม้แต่เพียงชั่ว  
พริบตาเดียว และโปรดปรับปรุงการงานของข้าพระองค์ทั้งหมด ไม่มี  
พระเจ้าใดที่คู่ควรแก่การบูชา เว้นแต่พระองค์

(รายงานโดยอับดุล ดาวูด ใน กิตาบ อัล อะดับ 5090 จัดว่าเป็นชะดีษ  
ษะฮัษ ในเศาะฮีฮฺ อัล ญามิอฺ 3388 และในเศาะฮีฮฺ สุนัน อับี ดาวูด 4246)

เมื่อบ่าวคนใดได้มุ่งมั่นกล่าวดุอาอ์ข้างต้น พร้อมกับดวงใจ  
ที่ตื่นเสมอ ด้วยเจตนา(เหน็ด)ที่บริสุทธิ์ พร้อมกับมานะพยายามใน  
การทำให้เหตุ(หรือเงื่อนไข)ต่างๆของการที่ดุอาอ์ถูกตอบรับครบถ้วน  
อัลลอฮฺ ขุบรานั้นๆ ะ ตะอาลา ก็จะทำให้การวิงวอน ความหวัง และ  
การกระทำของเขาบรรลุผล พระองค์จะพลิกความทุกข์กังวลให้  
กลายเป็นความสุข



## ๘. เสาะลาวาตแก้ทาบอบี

การเสาะลาวาตเป็นวิธีการที่สำคัญมากอย่างหนึ่งที่ทำให้

อัลลอฮ์ ชุบอาณรรุ าร ตระอาลา ช่วยขจัดความทุกข์กังวลให้หมดไป

رَوَى الطُّفَيْلُ بْنُ أَبِي بْنِ كَغَبٍ عَنْ أَبِيهِ قَالَ  
كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
إِذَا ذَهَبَ ثُلُثُ اللَّيْلِ قَامَ  
فَقَالَ يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا اللَّهَ اذْكُرُوا اللَّهَ  
جَاءَتْ الرَّاجِفَةُ تَتَّبَعَهَا الرَّادِفَةُ  
جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ جَاءَ الْمَوْتُ بِمَا فِيهِ  
قَالَ أَبِي قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي أَكْثَرُ الصَّلَاةِ عَلَيْكَ  
فَكَمْ أَجْعَلُ لَكَ مِنْ صَلَاتِي فَقَالَ مَا شِئْتَ  
قَالَ قُلْتُ الرَّبْعَ قَالَ مَا شِئْتَ  
فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ  
قُلْتُ النِّصْفَ قَالَ مَا شِئْتَ  
فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ  
قَالَ قُلْتُ الثُّلُثَيْنِ قَالَ مَا شِئْتَ  
فَإِنْ زِدْتَ فَهُوَ خَيْرٌ لَكَ  
قُلْتُ أَجْعَلُ لَكَ صَلَاتِي كُلَّهَا  
قَالَ إِذَا تَكْفَى هَمُّكَ وَيُفْقِرُ لَكَ ذَلِكَ  
رواه الترمذي وقال : هذا حديث حسن صحيح.

รายงานจากฎุฟัยล บิน อุบัยย บิน กะอฺบุ จากบิดาของเขา ได้กล่าวว่า เมื่อสองในสามของคืนได้ผ่านไป ท่านเราะซูลุลลอฮฺ ค็อลลัลลอฮฺ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม จะลุกขึ้นแล้วกล่าวว่า

โอ้ ผู้คนทั้งหลาย จงรำลึกถึงอัลลอฮฺเกิด จงรำลึกถึงอัลลอฮฺเกิด อีร รอฎิฟะฮฺ(การเป่าแตรครั้งแรกในวันสิ้นโลก)ได้มาถึง แล้วอีร รอดิฟะฮฺ(การเป่าแตรครั้งที่สองในวันสิ้นโลก)ก็จะตามมา

ความตายได้มาถึงพร้อมกับสิ่งที่อยู่ในนั้น(จะถูกเปิดเผย) ความตายได้มาถึงพร้อมกับสิ่งที่อยู่ในนั้น(จะถูกเปิดเผย)

ท่านอุบัยย ได้กล่าวขึ้นว่า โอ้ เราะซูลุลลอฮฺ ค็อลลัลลอฮฺ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม แท้จริง ฉันได้กล่าวเศาะลาawatแก่ท่านมากมาย แล้วฉันจะทำการเศาะลาawatแก่ท่านสักเท่าไรกัน? ท่านเราะซูล กล่าวว่ ตามที่ท่านต้องการเกิด

ฉันกล่าวว่า หนึ่งในสี่ ท่านกล่าวว่า ตามที่ท่านต้องการเกิด หากว่าท่านได้ทำเพิ่มขึ้น มันก็ย่อมดีแก่ท่าน ฉันกล่าวว่า หนึ่งในสอง ท่านกล่าวว่า ตามที่ท่านต้องการเกิด หากว่าท่านได้ทำเพิ่มขึ้น มันก็ย่อมดีแก่ท่าน ฉันกล่าวว่า สองในสาม ท่านกล่าวว่า ตามที่ท่านต้องการเกิด หากว่าท่านได้ทำเพิ่มขึ้น มันก็ย่อมดีแก่ท่าน

ฉันกล่าวว่า ฉันจะเศาะลาawatให้แก่ท่านทั้งหมด(เต็มเวลา) ท่านได้กล่าวว่า ถ้าเป็นเช่นนั้น ความทุกข์กังวลของท่านจะได้รับการปกป้อง(ดูแลเอาใจใส่) บาปของท่านจะได้รับการให้อภัย

(รายงานโดย ฮัต ตีร์มิซีย โดยเขาได้กล่าวว่า เป็นอะดีษะ ฮะซัน  
เศาะฮีหฺ ในอัล สุนัน 2457 และจัดว่าเป็นอะดีษะฮะซัน โดยอัล อัลบานียฺ ใน  
อัล มิฆาต 929)

### ๙. ตะวักกุล(มอบหมาย)ต่ออัลลอฮฺ ขุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา

ให้ตะวักกุล(มอบหมาย)ต่ออัลลอฮฺ ขุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา และ  
ให้ความไว้วางใจต่อการทำงานต่างๆแก่พระองค์

‘บุคคลใดรู้ว่าอัลลอฮฺ ขุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา ทรงมีพละานุภาพ  
เหนือทุกสิ่งทุกอย่าง พระองค์เป็นเพียงผู้เดียวเท่านั้นในการเลือก  
เฟ้นและบริหารจัดการสิ่งต่างๆ การบริหารจัดการของพระองค์แก่  
บ่าวของพระองค์ย่อมดียิ่งกว่าการจัดการของบ่าวผู้นั้นแก่ตัวของ  
เขาเอง พระองค์ย่อมรู้ดีถึงผลประโยชน์ของบ่าวผู้นั้นมากกว่าตัว  
ของเขาเอง พระองค์คือผู้ที่ทรงพละานุภาพที่สุดที่จะนำผลประโยชน์  
เหล่านั้นมาให้แก่เขา พระองค์ย่อมมีความจริงใจต่อบ่าวผู้นั้นยิ่งกว่า  
ตัวของเขาเอง พระองค์ย่อมเป็นผู้เมตตาแก่บ่าวผู้นั้นยิ่งกว่าตัวของ  
เขาเอง พระองค์ย่อมเอื้ออาทรแก่บ่าวผู้นั้นยิ่งกว่าตัวของเขาเอง

ในขณะที่เดียวกันเขาไม่สามารถจะก้าวล่วงไปข้างหน้าใน  
อำนาจการบริหารจัดการของพระองค์ได้เลยแม้แต่ก้าวเดียว และ  
ไม่สามารถร้องขอให้พ้นไปจากการบริหารจัดการของพระองค์ได้เลย  
แม้แต่ก้าวเดียว ดังนั้น เขาไม่สามารถจะก้าวล่วงไปข้างหน้าหรือร้อง

ขอให้พ้นไปจากสิ่งที่อยู่ภายใต้การลิขิตกำหนด(เกาะฎอห์ เกาะดร์)  
ของอัลลอฮฺ ชุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา

ด้วยเหตุนี้ เขาต้องมอบตัวของเขาแก่อัลลอฮฺ ชุบฮานะฮฺ วะ  
ตะอาลา และมอบหมายการงานทั้งหมดสู่อัลลอฮฺ ชุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา  
เขาต้องสยบยอมต่อพระองค์ เช่นการสยบยอมของทาสที่อ่อนแอ  
ต่อราชาผู้ยิ่งใหญ่ ผู้มีอำนาจ

อัลลอฮฺ ชุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา จะจัดการกับป่าวของพระองค์  
ตามที่พระองค์ประสงค์ และปาวนั้นไม่สามารถจัดการสิ่งใดๆได้  
เลย ตอนนี้เองที่ปาวคนนั้นจะได้รับการผ่อนคลายจากความทุกข์  
กังวล ความวิตก ความเศร้าสลดเสียใจได้ เขาสามารถส่งมอบ  
ภาระจำเป็นและผลประโยชน์ต่างๆของเขาไปยังพระผู้ซึ่งไม่ได้  
กังวลต่อการแบกรับภาระเหล่านั้น และมันไม่ได้สร้างความหนัก  
หน่วงต่อพระองค์หรือทำให้หนักใจใดๆเลย

ดังนั้น อัลลอฮฺ ชุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา จะใส่ใจดูแลสิ่งต่างๆ  
เหล่านั้นแทนตัวของเขา และพระองค์จะแสดงให้เห็นถึงความ  
เอื้ออาทร ความเมตตา และความดีจากพระองค์ โดยไม่ให้ความ  
เหน็ดเหนื่อยอ่อนล้าในตัวของเขา โดยที่เขาไม่ได้จดจ่อไปที่ตัวเอง  
แต่เขาได้เปลี่ยนการจดจ่อของเขาทั้งหมดไปที่พระองค์ และมุ่งจิต  
ใจของเขาทั้งหมดไปยังพระองค์แต่เพียงผู้เดียวเท่านั้น

การจذبของเขามีก่อการะจำเป็นและผลประโยชน์  
ต่างๆของดunya(โลกนี้)นั้นได้ถูกขจัดให้พ้นไปจากตัวของเขา หัวใจ  
ของเขาว่างเปล่าปราศจากมัน

ช่างเป็นการใช้ชีวิตที่ดียิ่งอะไรเช่นนี้ ช่างเป็นหัวใจที่ได้รับ  
ความสุขอะไรเช่นนี้ ช่างเป็นความปิติ ความอิ่มเอมใจที่ยิ่งใหญ่  
อะไรเช่นนี้ !

สำหรับ บุคคลที่ปฏิเสธที่จะกระทำการดังกล่าว กลับ  
บริหารจัดการและเลือกเฟ้นสิ่งต่างๆ ด้วยตัวของพวกเขาตามลำพัง  
ให้ความสำคัญกับสิ่งที่เขามีส่วนอยู่ โดยไม่คำนึงถึงสิทธิของพระเจ้า  
เป็นเจ้าของเขา พระองค์จะละทิ้งเขาและสิ่งที่เขาได้เลือกมัน พระ  
องค์จะเปลี่ยนทิศทางเขาไปยังสิ่งที่เขาครอบครองอยู่ ผลก็คือ  
ความทุกข์กังวล ความหวาดวิตก ความเครียด และความอ่อนล้า  
จะเข้ามาห้อมล้อมตัวเขา

ในที่สุด สภาวะต่างๆก็เข้าสู่ความมืดมนและความเลวร้าย  
หัวใจขาดความบริสุทธิ์ การงานขาดการชำระล้าง ความหวังเลื่อน  
หาย การผ่อนคลายหมดสิ้น ความสุขไม่เกิดขึ้น ยิ่งกว่านั้น เขาไม่รู้  
ลึกถึงความสุข ความปิติ ความเย็นตาเย็นใจใดๆอีก เขาจะทำงาน  
หนักในดunyaนี้ เสมือนการทำงานหนักของสัตว์ หากได้มีความหวัง  
ใดๆ หรือได้ช่วยเตรียมใดๆเพื่อชีวิตโลกหน้าไม่ว่า (อ้างจาก อัล ฟู  
รออิด ของ อิบน์ กอญอิม หน้า 200)

‘เมื่อใดก็ตามที่หัวใจได้ฟังพาต่ออัลลอฮ์ ขุบนานะฮ์ วะ ตะอาลา มอบหมาย(ตวัฏฏ)ต่อพระองค์ และไม่ยอมสยบต่อความคลุมเครือต่างๆ และต่อจินตนาการลงที่เลวร้ายทั้งหลาย เขาไว้วางใจต่ออัลลอฮ์ ขุบนานะฮ์ วะ ตะอาลา และกระหายในความโปรดปรานของพระองค์

เมื่อนั้นแหละเขาจะได้รับการปกป้องให้พ้นจากความทุกข์กังวลทั้งหลาย และทำให้ความเจ็บป่วยต่างๆจำนวนมากทั้งทางจิตใจและร่างกายได้รับการขจัดให้หมดสิ้นไป หัวใจจะได้รับความเข้มแข็ง การผ่อนคลายและความสุข โดยไม่สามารถหาคำอธิบายใดๆได้ เขาได้รับการปลดปล่อย ด้วยการที่อัลลอฮ์ ขุบนานะฮ์ วะ ตะอาลา เป็นผู้ปลดปล่อยเขา และประทานความสำเร็จให้แก่เขา ด้วยการต่อสู้ดิ้นรนกับตัวเอง(ญิฮาด อัน นัฟส) เพื่อให้ได้รับเหตุที่ก่อเกิดผลต่างๆในการสร้างความเข้มแข็งให้กับหัวใจ ดังที่อัลลอฮ์ ขุบนานะฮ์ วะ ตะอาลา ได้ตรัสไว้ว่า

وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ

65:3 และผู้ใดมอบหมายแด่อัลลอฮ์ พระองค์ก็จะทรงเป็นผู้พอเพียงแก่เขา

หมายความว่า เขามีความพอเพียงต่อทุกๆสิ่งที่เขากังวลใจ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องศาสนาหรือدنยา(โลกนี้)

ดังนั้น บุคคลที่มอบหมายต่ออัลลอฮ์ ขุบนานะฮ์ วะ ตะอาลา นั้น คือผู้ที่มีหัวใจที่เข้มแข็ง โดยไม่มีความคลุมเครือใดๆเกิดขึ้นใน นั้น หรือมีเหตุการณ์ใดๆที่จะทำให้เขาเกิดความทุกข์กังวลได้ อัน เนื่องจากเขารู้ดีว่า สิ่งต่างๆเหล่านั้นเป็นส่วนหนึ่งของความอ่อนแอ ของจิตใจ ความอ่อนล้า ความกลัว ซึ่งหาได้เป็นแก่นสารความจริง ใดๆสำหรับตัวเขาไม่

ในขณะเดียวกัน เขาก็รู้ดีว่า เป็นไปได้ที่อัลลอฮ์ ขุบนานะฮ์ วะ ตะอาลา จะเกื้อหนุนสิ่งต่างๆให้บุคคลที่มอบหมายต่อพระองค์ ด้วยการปกป้องดูแลอย่างพร้อมพร้อม ดังนั้น เขาจึงวางใจในพระองค์ และรู้สึกสงบในคำสัญญาของพระองค์ จึงทำให้ความวิตกกังวลถูก ขจัดให้พ้นไปจากตัวเขา และเปลี่ยนความยุ่งยากเป็นความง่าย ดาย เปลี่ยนความเศร้าเป็นความปิติ เปลี่ยนความกลัวเป็นความ ปลอดภัย

ดังนั้น เราจะต้องวิงวอนขอต่ออัลลอฮ์ ขุบนานะฮ์ วะ ตะอาลา ให้ปลดปล่อยตัวเรา(จากความทุกข์) และให้ประทานความโปรด ปรานแก่เรา ด้วยให้มีหัวใจที่เข้มแข็งมั่นคง ผ่านการมอบหมาย(ตะ รักกูล)ที่สมบูรณ์แบบต่อพระองค์ ซึ่งพระองค์จะทรงเกื้อหนุนความดี ทั้งมวลแก่ผู้ที่มีการมอบหมาย และปกป้องเขาให้พ้นจากสิ่งที่น่ารัง เกียจและความผิดทั้งหมด' (อ้างจาก อัล ะสาอิล อัล มุฟีตะฮ์ ลิล ฮายาฮ์ อัล ชะอิตะฮ์ ของ อิบน์ ชะอิตีย)

## ๑๐.จดจ่อกับชีวิตปัจจุบัน

จดจ่อกับสิ่งที่ให้ประโยชน์ รวบรวมความคิดทั้งหมดสู่ความสนใจกับการงานปัจจุบัน สกัดการเป็นห่วงเป็นใยในอนาคตและความเศร้าเสียใจในอดีต

ท่านนบี ค็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้ขอความคุ้มครองจากอัลลอฮ์ให้พ้นจากความทุกข์กังวลและความเสียใจ สำหรับความเสียใจนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับอดีต ซึ่งไม่มีใครสามารถนำกลับมาหรือแก้ไขมันให้ถูกต้องได้อีกแล้ว ส่วนการเป็นห่วงเป็นใยนั้นเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากความกลัวเหตุการณ์ในอนาคต

ป่าวคนหนึ่งเป็นบุตรของเวลาปัจจุบัน(สัมผัสกับเวลาที่ดำเนินอยู่) ดังนั้น เขาควรนึกเอาความเอจริงเอจังและความอดสาเหทั้งหมดเข้ามาทำให้วันและเวลาปัจจุบันของเขาให้ดีที่สุด หากหัวใจจดจ่อกับจะทำเช่นนี้ ย่อมส่งผลให้เกิดงานที่ดีเยี่ยมอย่างแน่นอน อีกทั้งทำให้ป่าวผู้นั้นมีความสุข ปราศจากความทุกข์กังวล

เมื่อท่านนบี ค็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้ขอดุอาห์หรือขี้นะการดุอาห์ให้แก่อุมมะฮฺของท่าน ท่านจะกระตุ้นพร้อมๆกับการขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮ์ และความกระหายในความโปรดปรานจากพระองค์ ด้วยการให้มีการเอจริงเอจังและความอดสาเหพยายาม เพื่อทำให้ดุอาห์ประสบผลในอันที่จะได้รับการปกป้องในสิ่งที่ได้ขอไป เพราะว่าดุอาห์นั้นเคียงคู่ไปกับการกระทำ



ดังนั้น บ่าวคนหนึ่งๆจะต้องพยายามในสิ่งที่เกิดประโยชน์  
ต่อเขา ทั้งในศาสนาและดunya(โลกนี้) ให้เขาขอความสำเร็จในสิ่งที่  
เขาตั้งเป้าหมายไว้จากผู้เป็นเจ้าของเขา และขอความช่วยเหลือ  
จากพระองค์ ดังปรากฏในรายงานว่า

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ  
وَفِي كُلِّ خَيْرٍ اخِرٌ خَيْرٌ اخِرٌ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ  
وَأَسْتَعِزَّ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ  
وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ  
أَلَيْ فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا  
وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ  
فَإِنْ لَوْ تَفَتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ  
رواه مسلم 2664

จากอบู ฮุรอยเราะฮฺ เราะฆิซฺลลอฮฺ อันตุ กล่าวว่่า ท่านเราะฮูล  
ค็อลลัลลอฮฺ อะฮ์ลยฺยิ วะ ซัลลัม กล่าวว่่า ผู้ศรัทธาที่แข็งแกร่งย่อมดีกว่าและ  
เป็นที่รักต่ออัลลอฮฺยิ่งกว่าผู้ศรัทธาที่อ่อนแอ (แต่อย่างไรก็ตาม)ในทั้ง  
หมด(ทั้งแข็งแกร่งและอ่อนแอ)ก็ถือว่าเป็นสิ่งที่ดี จงให้ความสนใจในสิ่งที่ให้  
ประโยชน์ต่อท่าน จงขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮฺ และจงอย่า(เป็นคน  
ที่รู้สึกว่่า)ไม่มีศักยภาพ

หากว่าสิ่งหนึ่งสิ่งใดมาประสบกับท่าน ‘จงอย่ากล่าวว่ หากว่าฉันทำเช่นนี้ มันก็จะเป็นเช่นนั้น’ แต่จงกล่าวว่ ‘พลาณภาพของอัลลอฮ์ และสิ่งที่พระองค์ทรงประสงค์ พระองค์จึงได้กระทำ’ แท้จริงคำว่ ‘หากว่า...’ นั้นได้เปิดการงานของชัยฏอน (รายงานโดยมุสลิม 2664)

ฮะดีษข้างต้นแสดงให้เห็นว่ ท่านนบี ค็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะซัลลัม ได้รวมเอาความเชื่อมโยง ระหว่างด้านหนึ่งคือท่านได้สั่งให้มีความใจจดใจจ่อกับการงานที่เกิดประโยชน์ในทุกสภาพ พร้อมกับให้มีการขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮ์ ขุบนานะฮ์ วะ ตะอาลา โดยอย่าให้เกิดความรู้สึกที่ไร้ความสามารถ ซึ่งได้แก่ความเกียจคร้านอันเป็นโทษ กับอีกด้านหนึ่งคือการยอมรับต่อการงานต่างๆในอดีตเกิดขึ้นไปแล้ว โดยตระหนักถึงหลักเกาะฎอห์ เกาะดร์ ของอัลลอฮ์ ขุบนานะฮ์ วะ ตะอาลา

ท่านนบี ค็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะซัลลัม ได้แบ่งการงานต่างๆออกเป็น 2 องค์ประกอบ องค์ประกอบแรก คือสิ่งที่บ่าวคนหนึ่งสามารถที่จะชวนขวายจนได้รับมัน หรือได้รับมันจนเกิดความสามารถ ป้องกันมันหรือทำให้มันเป็นเรื่องเล็กน้อยเบาบางลง กรณีเช่นนี้ บ่าวย่อมใช้ความพยายามของเขาต่อการงานนั้น พร้อมๆกับการขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮ์ในฐานะที่เป็นบ่าวของพระองค์

องค์ประกอบที่สอง คือสิ่งที่บ่าวคนหนึ่งไม่มีความสามารถในเรื่องดังกล่าว กรณีเช่นนี้ ให้เขามีจิตใจที่สงบต่อมัน หึงพอใจและ

ยอมรับมัน ไม่ต้องสงสัยเลยว่า การใส่ใจต่อหลักพื้นฐานเช่นนี้ เป็นเหตุให้จิตใจมีความปิติสุข และทำให้ความทุกข์กังวลต่างๆสูญหายไป(อ้างจาก อัล วะซาอิล อัล มุฟีดะฮฺ ลิล สะยาฮฺ อัล ชะอีดะฮฺ ของ อิบน์ชะอดีเย)

อะดีษะที่กล่าวมาข้างต้นนั้นเป็นการชี้ให้เห็นว่า ความอดทนในการขจัดเหตุทั้งหลายของการก่อให้เกิดความทุกข์กังวลนั้น เป็นการสร้างเหตุต่างๆที่จะได้รับความปิติสุข นั่นคือการลิ้มความยากลำบากต่างๆที่ผ่านไป ซึ่งไม่สามารถนำกลับมาได้อีกแล้ว เป็นที่ทราบกันดีว่า การคิดหมกมุ่นอยู่กับเรื่องเช่นนี้เป็นเรื่องที่เป็นไปไม่ได้(ที่จะแก้ไขอะไรได้อีก)และเป็นเรื่องไร้สาระ จัดว่าเป็นเรื่องโง่เขลาเบาปัญญา

หัวใจของเขาต้องต่อสู้ให้พ้นไปจากความคิดในเรื่องดังกล่าว ทำนองเดียวกัน หัวใจของเขาก็ต้องต่อสู้ให้พ้นไปจากความกังวลใจในสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต อันได้แก่ ความรู้สึกที่ไม่แน่นอนที่เกิดขึ้นกับเขา เกี่ยวกับความยากจน ความกลัว หรือเรื่องอื่นๆที่เกี่ยวกับความยากลำบากทั้งหลาย ซึ่งเขาได้จินตนาการไปถึงชีวิตแห่งอนาคต

เขาต้องรู้ว่าเรื่องราวต่างๆในอนาคตเป็นเรื่องที่ไม่มีความทราบได้(เว้นแต่อัลลอฮฺ)ถึงสิ่งที่จะเกิดขึ้น ไม่ว่าจะดีหรือร้าย ไม่ว่าจะมีความหวังหรือความปวดร้าว ทั้งหมดนั้นอยู่ภายใต้พระหัตถ์

ของพระผู้ทรงเกรียงไกร ผู้ทรงวิทย์ปัญญายัง หาได้อยู่ในน้ำมือของมนุษย์แม้แต่สิ่งเดียว เขาเพียงแต่ต้องพยายามที่จะได้รับความดีงามจากมัน และป้องกันอันตรายต่างๆให้พ้นจากมัน

บ่าวคนหนึ่งต้องรู้ว่า เมื่อใดก็ตามที่เขาได้เปลี่ยนความคิดให้พ้นจากความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นจากอนาคต แล้วมอบหมายตนแด่พระผู้เป็นเจ้าของเขาในการฟื้นฟูสภาพสู่ความดี เขามีจิตใจที่สงบยังพระองค์ในเรื่องดังกล่าว สิ่งต่างๆที่เกิดขึ้นกับเขาก็ได้รับการฟื้นฟูให้ดีขึ้น ทำให้ความทุกข์กังวลต่างๆสูญหายไป (อ้างจาก อัล วะชา อัล อัล มุฟิดะฮฺ ลิล ฆะยาฮฺ อัล ชะฮีดะฮฺ ของ อิบน์ ชะฮัดีย)

### ๑๑. ชิกร การรำลึกถึงอัลลอฮ์

เหตุที่สำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะทำให้เกิดความสุขใจและความสงบภายใน นั่นก็คือ ชิกรหรือการรำลึกถึงอัลลอฮ์ ขุบฮานะฮฺ วะ ตะฮาลา อย่างมากมาย

ชิกร เป็นวิธีการอันน่ายกย่องที่ส่งผลกระทบต่อการสร้างความสุขและความสงบให้เกิดขึ้นในจิตใจ อีกทั้งเป็นการขจัดความทุกข์กังวลให้หมดสิ้นไป ดังที่อัลลอฮ์ ขุบฮานะฮฺ วะ ตะฮาลา ตรัสไว้ว่า

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

13:28 หึงทราบเกิด! ด้วยการรำลึกถึงอัลลอฮ์เท่านั้นทำให้จิตใจสงบ

สำหรับ ชิกร อันยิ่งใหญ่ที่ใช้คลายความทุกข์กังวลใจในยามที่ความตายกำลังมาเยือนนั้น ได้แก่

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

ลา อิลาฮะ อิลลัลลอฮฺ แปลว่า ไม่มีพระเจ้าอื่นใดเว้นแต่ อัลลอฮฺ

นี่เป็นสิ่งที่ท่านฎอลฮะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ได้นอกท่านอุมร์ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ โดยเขาได้กล่าวว่า

سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ  
كَلِمَةً لَا يَقُولُهَا عَبْدٌ عِنْدَ مَوْتِهِ  
إِلَّا فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَتَهُ وَأَشْرَقَ لَوْنُهُ  
فَمَا مَتَعْنِي أَنْ أَسْأَلَهُ عَنْهَا إِلَّا الْقُدْرَةُ عَلَيْهَا حَتَّى مَاتَ  
فَقَالَ لَهُ عُمَرُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ إِنِّي لَا أَعْلَمُهَا  
فَقَالَ لَهُ طَلْحَةُ وَمَا هِيَ  
فَقَالَ لَهُ عُمَرُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ هَلْ تَعْلَمُ كَلِمَةً هِيَ  
أَعْظَمُ مِنْ كَلِمَةِ أَمَرَ بِهَا عَمُّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ  
فَقَالَ طَلْحَةُ هِيَ وَاللَّهِ هِيَ ..... رواه أحمد 161/1

ฉันได้ยินท่านนบี คืออัลลลอฮ์ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม กล่าวถ้อยคำ  
หนึ่ง ซึ่งจะไม่มีการใดที่กล่าวมันในยามที่กำลังใกล้ตายแล้ว  
เว้นแต่อัลลลอฮ์ ขุบนะฮ์ วะ ตะอาลา จะขจัดความทุกข์ยากให้แก่เขา  
และจะทำให้‘สี’ของเขาส่องสว่างขึ้น

ดังนั้น จะไม่มีสิ่งที่ขวางกั้นฉันในการขอร้องเขา เว้นแต่  
ความสามารถในการกระทำได้กล่าว จนกระทั่งเขาตาย

ท่านอุมัร เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ได้กล่าวกับเขาว่า แท้จริง ฉันรู้  
ถึงถ้อยคำนั้น ท่านฏอลสะฮ์ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ ได้กล่าวกับเขาว่า มัน  
คือถ้อยคำอะไร?

ท่านอุมัร เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ กล่าวตอบเขาว่า ท่านเคยรู้ถ้อย  
คำใดที่ยิ่งใหญ่กว่าถ้อยคำหนึ่งที่ท่านนบี คืออัลลลอฮ์ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม  
ได้บอกให้ลุงของท่านกล่าว นั่นคือ ลา อิลาฮะ อิลัลลลอฮ์ (ไม่มีพระ  
เจ้าอื่นใดเว้นแต่อัลลลอฮ์)

ท่านฏอลสะฮ์ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ กล่าวว่า ถ้อยคำนี้แหละ ขอ  
สาบานต่ออัลลลอฮ์ ถ้อยคำนี้แหละ (รายงานโดยอะหมัด 1/161)

## ๑๒.ละหมาด

แสวงหาที่คุ้มภัยด้วยการละหมาด อัลลลอฮ์ ขุบนะฮ์ วะ ตะ  
อาลา ตรัสไว้ว่า

وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ

2:45 และพวกเจ้าจงอาศัยความอดทนและการละหมาดเถิด

وَعَنْ حُذَيْفَةَ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
إِذَا خَرَّ زَبَّةً أَمْسَرَ صَرَّ صَلَّى  
رواه أبو داود كتاب الصلاة باب وقت قيام النبي صلى الله عليه  
وسلم من الليل وحسنه في صحيح الجامع رقم 4703

รายงานจากอุซัยฟะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ กล่าวว่า เมื่อมีบาง  
เรื่องได้สร้างความเศร้าเสียใจต่อท่านนบี คือลัฏลลอฮฺ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม  
ท่านก็จะละหมาด

(รายงานโดยอบู ดาวูด ในกิตาบ อัล ศอลาฮฺ บาบ วัคตุ กิยามิล นะ  
บีย มินัล ลัยล จัดว่าเป็นอะดีษะฮฺ ชะฮัน ในเศาะฮี้ฮฺ อัล ญามิฮฺ 4703)

### ๑๑.ญิฮาด ในหนทางของอัลลอฮฺ

วิธีการอีกชนิดหนึ่งในการคลายทุกข์กังวลก็คือ การญิฮาด  
ในหนทางของอัลลอฮฺ ชุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา ดังที่ท่านนบี คือลัฏลลอฮฺ อะ  
ลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวว่า

عَلَيْكُمْ بِالْجِهَادِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى  
فَإِنَّهُ بَابٌ مِنْ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ  
يُذْهِبُ اللَّهُ بِهِ الْهَمَّ وَالْقَمَمَ  
رواه أحمد عن أبي أمامة عن عبد الله بن الصامت رضي الله عنهما



319 / 5 وصححه في صحيح الجامع 4063

وعزاه السيوطي للطبراني في الأوسط عن أبي أمامة

พวกท่านจงนิยาดในหนทางของอัลลอฮฺ ขุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา  
เกิด เพราะว่ามันเป็นประตูหนึ่งจากประตูทั้งหลายของสวนสวรรค์ อีก  
ทั้งอัลลอฮฺ ขุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา จะขจัดความทุกข์กังวลด้วยกับมัน

(รายงานโดยอะหฺมัด จากอบู อุมามะฮฺ จาก अबดุลลอฮฺ บินอัศ ศอ  
มิต 5/319 และจัดว่าเป็นชะดีษ เคาะซีฮฺ ในเคาะซีฮฺ อัล ญามิอฺ 4063)

#### ๑๔.กล่าวถึงความโปรดปรานของอัลลอฮฺ

การพูดถึงความโปรดปรานของอัลลอฮฺ ขุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา  
ทั้งที่ชัดเจนและซ่อนเร้น การรู้จักความโปรดปรานของอัลลอฮฺ ขุบฮา  
นะฮฺ วะ ตะอาลา และกล่าวถึงมันนั้น เป็นการป้องกันความทุกข์กังวล  
บ่าวคนหนึ่งต้องได้รับการกระตุ้นให้รู้จักขอบคุณ(อัลลอฮฺ) ให้สูงที่  
สุดเท่าที่เขาสามารถบรรลุถึงได้ แม้กระทั่งบ่าวคนนั้นจะอยู่ใน  
สภาพของความยากจน การป่วยไข้ หรืออื่นๆจากรูปแบบการ  
ทดสอบชนิดต่างๆ

เมื่อเขาได้เปรียบเทียบระหว่างความโปรดปรานของอัลลอฮฺ  
ขุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา ซึ่งเขาไม่สามารถนับมันได้ กับความลำบากต่างๆ  
ที่มาประสบกับเขา ความยากลำบากนั้นก็ไม่สามารถเทียบได้กับ  
ความโปรดปรานได้เลย

ยิ่งกว่านั้น ความยากลำบากและทุกข์ภัยต่าง ๆ นั้น เมื่อ อัลลอฮ์ ขุบธานะฮ์ วะ ตะอาลา นำมันไปทดสอบบ่าวคนหนึ่งนั้น แล้ว เขาจัดการกับมัน ด้วยสภาพการทำงานที่ต้องอดทน ต้องพึงพอใจ และต้องยอมรับสภาพ ความกดดันต่างๆก็ถูกทำให้ง่ายด้ายลง ภาระที่หนักหน่วงก็ถูกทำให้ผ่อนคลายลง และบ่าวยังมีความหวังในการได้รับรางวัลและการตอบแทนจากอัลลอฮ์ ขุบธานะฮ์ วะ ตะอาลา พร้อมทั้งการอิมาดะฮ์เพื่อพระองค์ ด้วยการยืนหยัดการงานนั้นในสภาพที่อดทน พึงพอใจ

ท่าที่เช่นนี้ได้เปลี่ยนความขมเป็นความหวาน และความหวานนี้จะช่วยทำให้ลืมความขมในการอดทนมันได้

อีกประการหนึ่งที่มีประโยชน์อย่างยิ่งตรงจุดนี้ก็คือ การใช้สิ่งที่ท่านนบี ค็อลลัลลอฮุ อะลยฮิ วะ อัลลัม ได้ชี้นำเอาไว้ในอะดีษ เคาะฮียุ บทหนึ่งว่า

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ  
وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ  
فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ  
رواه الترمذي في سننه رقم 2513  
وقال : هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ وَهُوَ فِي صَحِيحِ الْجَامِعِ 1507

จากอบู ยุรยัยเราะฮ์ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ กล่าวว่า ท่านเราะซูล  
คือลัลลอฮุ อะลยิ วะ ซัลลัม กล่าวว่า

ท่านทั้งหลายจงมองไปยังบุคคลที่ต่ำกว่าพวกท่าน และจงอย่า  
มองบุคคลที่สูงกว่าพวกท่าน เพราะมันเป็นการสมควรยิ่งที่จะไม่ทำให้  
พวกท่านดูถูกความโปรดปรานของอัลลอฮุ ขุษานะฮ์ วะ ตะอาลา ที่ให้กับ  
พวกท่าน

(รายงานโดยอัต ติริมิซีย ในสุนัน 2513 และเขากล่าวว่า เป็นอะดีษ  
เศาะฮีฮ์ และในเศาะฮีฮ์ อัล ญามิอ 1507)

แท้จริง หากว่าบ่าวคนหนึ่งมองดูด้วยแนวคิดที่สำคัญเช่น  
นี้(คือมองดูผู้ที่ต่ำกว่าเขา) เขาจะมองเห็นตัวของเขาที่มีความเหนือ  
กว่าผู้คนจำนวนมากอย่างชัดเจน ทั้งในแง่สุขภาพที่ดีและผลดีอื่นๆ  
ที่ตามมา(เช่นความแข็งแรง เป็นต้น) และในแง่ของริสกี(ปัจจัยยังชีพต่างๆ)  
และสิ่งที่ตามมาจากมัน(เช่น อาหาร ที่อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น) ซึ่ง  
เป็นสภาพที่เขาเป็นอยู่

ด้วยท่าทีเช่นนี้ทำให้ความทุกข์กังวลถูกขจัดให้หายไปได้  
และได้เพิ่มความปิติสุขที่มีต่อความโปรดปรานของอัลลอฮุ ขุษานะ  
ฮ์ วะ ตะอาลา ซึ่งเขาได้รับเหนือกว่าคนอื่นๆที่ไม่ได้รับมัน

ยิ่งบ่าวคนหนึ่งคิดถึงความโปรดปรานของอัลลอฮุ ขุษานะฮ์  
วะ ตะอาลา ทั้งที่ได้รับอย่างเปิดเผยและซ่อนเร้น ทั้งในปัจจัยของโลก  
นี้และในศาสนา เขาจะมองผู้เป็นเจ้าของเขาในฐานะเป็นผู้ให้ความ

ดั่งามต่างๆอย่างมากมาย และได้ปกป้องเขาให้พ้นจากสิ่งเลวร้าย  
ต่างๆจำนวนมาก ไม่ต้องสงสัยเลยว่าจุดยืนเช่นนี้ช่วยขจัดความ  
ทุกข์กังวลไปได้ แล้วจะเกิดความปิติสุขตามมา(อ้างจาก อัล วะชาอัล  
อัล มุฟิตะฮฺ ลิล ฮะยาฮฺ อัล ชะอิตะฮฺ ของ อิบน์ ชะอดียฺ)

### ๑๕. ง่วนอยู่กับงานและความรู้ที่มีประโยชน์

วิธีคลายทุกข์ประการหนึ่งก็คือ การให้ตัวเองง่วนอยู่กับ  
งานหรือความรู้บางอย่างที่มีประโยชน์ เพราะว่าสิ่งเหล่านี้จะทำให้  
หัวใจละทิ้งการหมกมุ่นอยู่กับงานที่ทำให้เกิดความทุกข์กังวล ทำ  
ให้ตัวของเขามีความปิติสุข ทำให้มีกิจกรรมต่างๆเพิ่มมากขึ้น

นี่เป็นสิ่งที่ทั้งผู้ศรัทธาและผู้ไม่มีศรัทธาสามารถเข้าร่วม  
กระทำได้เช่นเดียวกัน แต่ว่าผู้ศรัทธานั้นมีความแตกต่างออกไปใน  
เรื่องของอิหม่าน(ความศรัทธา) ความบริสุทธิ์ใจ ความหวังในการได้  
รับการตอบแทนจากอัลลอฮฺ ขุบฮานะฮฺ วะ ตะฮาลา ในการง่วนอยู่กับ  
ความรู้เหล่านี้ ด้วยการศึกษาเล่าเรียนและนำไปสอนต่อ และความ  
ดีที่เขาได้กระทำมัน

ถ้าหากสิ่งที่เขาจดจ่ออยู่นั้นเป็นการทำงานในการเคารพภักดี  
(อิบาดะฮฺ)ก็ย่อมถือว่าเป็นอิบาดะฮฺ(แน่นอนอยู่แล้ว) และหากว่างานที่  
เขาจดจ่ออยู่นั้นเป็นเรื่องโลกนี้และเป็นชีวิตที่คุ่นเคยทางโลก แล้ว  
เขาพยายามนำมันมาอยู่ร่วมกันด้วยเจตนา(เหี้ยม)ที่ดี และมุ่งขอ

ความช่วยเหลือจากอัลลอฮ์ ขุนนางะฮ์ ฆะ ตะอาลา ในการกระทำงาน  
ดังกล่าวบนหลักการเชื่อฟัง(ฏออะฮ์)ต่อพระองค์

ฉะนั้น การกระทำเช่นนี้ย่อมส่งผลกระทบในการขจัดความ  
ทุกข์กังวลและความเสียใจได้ มีผู้คนเท่าไรแล้วที่ถูกทดสอบด้วย  
ความวิตกกและความเศร้าเสียใจโดยตลอด จนทำให้เกิดโรคต่างๆที่  
หลากหลายกับเขา การเยียวยารักษาเขาที่ได้ผลก็คือ การให้ลิ้ม  
เหตุที่ทำให้เกิดความความทุกข์กังวลและความเสียใจ แล้วให้เขา  
ง่วนอยู่กับการทำงานที่สำคัญบางอย่าง

จำเป็นว่ากรงานที่ให้เขากระทำนั้น ต้องเป็นงานที่จิตใจ  
และความรู้สึกของเขาคุ้นเคย(ถนัด)และอยากที่จะกระทำ เพราะแท้  
จริงงานดังกล่าวจะส่งผลให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ให้คุณประโยชน์ดัง  
กล่าวได้(อ้างจาก อัล ฆะฮาอิล อัล มุฟีตะฮ์ ลิล ฮะยาฮ์ อัล ชะอีดะฮ์ ของ  
อิบนุ ชะฮุดีย)

## ๑๖.มองโลกในแง่ดี

วิธีคลายทุกข์ประการหนึ่งก็คือ การมองในด้านที่ดีของเหตุ  
การณ์ต่างๆที่ปรากฏในบางด้านที่รู้สึกไม่ชอบ

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
لَا يَفْزُكَ مُؤْمِرٌ مِّنْ مُّؤْمِرَةٍ  
إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا آخَرَ .... رواه مسلم 1469

รายงานจากอับดู สุรอยเราะฮ์ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ กล่าวว่า ท่าน  
เราะซูล ค็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม กล่าวว่า

ชายผู้ศรัทธาจะต้องไม่เกลียดชังหญิงผู้ศรัทธา เขาอาจไม่ชอบ  
บุคลิกของนางบางด้าน แต่เขาอาจพอใจในด้านอื่นๆ (รายงานโดยมุสลิม  
1469)

ประโยชน์ที่ได้รับจากฮะดีษดังกล่าวก็คือ การจัดความ  
ทุกข์กังวลต่างๆ ให้นหมดไป คงเหลือไว้ซึ่งความรู้สึกที่สงบสุข และให้  
ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องต่อสิทธิต่างๆ ทั้งที่จำเป็นและที่ส่งเสริมให้  
กระทำ เพื่อให้เกิดความสุขสันติระหว่างทั้งสองฝ่าย ใครก็ตามที่ไม่  
อยู่ภายใต้การชี้นำในสิ่งที่ท่านนบี ค็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้  
กล่าวไว้ อีกทั้งยังกระทำตรงกันข้าม เขาก็จะมองเห็นแต่ด้านที่เลว  
ร้าย และถูกปิดตาไม่ให้มองเห็นด้านที่ดี เขาก็จะเกิดความทุกข์  
กังวลใจ เขาก็จะเกิดความหดู่ในสิ่งที่เกิดขึ้นระหว่างเขากับบุคคล  
ที่เขาติดต่อด้วย เขาจะบกพร่องในสิทธิต่างๆ จำนวนมาก ซึ่งเป็นสิ่ง  
ที่ทั้งสองฝ่ายจะต้องรักษาไว้(อ้างจาก อัล วะซาอิล อัล มุฟีดะฮ์ ลิล ฮะ  
ยาฮ์ อัล ชะอิดะฮ์ ของ อิบน์ ชะอฺดี)

### ๑๗. รู้จักคุณค่าที่แท้จริงของชีวิต

วิธีคลายทุกข์ประการหนึ่งก็คือ การรู้จักคุณค่าของเวลาใน  
ชีวิตอย่างแท้จริง เพราะว่าชีวิตนั้นสั้น และเวลานั้นแพงเกินกว่าที่  
จะสูญเสียไปเนื่องจากความทุกข์กังวลใจที่เกิดขึ้น

ผู้มีปัญญาต้องรู้ว่า การมีชีวิตที่ถูกตอ้งนั้น คือชีวิตที่มีความสุข มีความสงบ และชีวิตนี้มันสั้นเหลือเกิน จำเป็นที่เขาต้องทำให้มันเกิดความทุกข์กังวลน้อยที่สุด ทำให้ความหดหู่เสียใจสลายไปให้มากที่สุด เพราะว่ากรณีเช่นนี้เป็นชีวิตที่ตรงข้ามกับชีวิตที่แท้จริง

ฉะนั้น เขาต้องตระหนักในการใช้ชีวิตจำนวนมากไม่ให้ถูกปล้นด้วยกับความทุกข์กังวลและความหดหู่เศร้าเสียใจ เรื่องนี้ไม่มีความแตกต่างระหว่างคนดีและคนชั่ว แต่ว่าผู้ศรัทธานั้นต้องทำให้บรรลุผลด้วยวิธีการที่ดีที่สุด เป็นวิธีการที่มีประโยชน์ไม่ว่าโลกนี้หรือโลกหน้า

เช่นเดียวกัน เมื่อมีสิ่งที่เขาไม่ชอบมาประสบกับเขาหรือเขากลัวมัน ก็ให้เขาเปรียบเทียบมันระหว่างความโปรดปรานที่ได้รับทั้งในด้านศาสนาและดุนยากับสิ่งที่เขาไม่ชอบมาประสบกับเขา เขาจะเปรียบเทียบจนเห็นว่า ความโปรดปรานที่ได้รับนั้นมีจำนวนมากกว่าอย่างเห็นได้ชัด ในที่สุดสิ่งที่เขาไม่ชอบที่มาประสบก็จะสูญหายไปเอง

เช่นเดียวกัน เมื่อเขาเปรียบเทียบระหว่างสิ่งที่เขากลัวได้แก่เหตุการณ์ต่างๆที่ก่อเกิดอันตรายให้แก่เขา กับความเป็นไปได้ อย่างมากมายในเรื่องความปลอดภัยที่จะเกิดขึ้น ดังนั้น ให้เขาทิ้งความเป็นไปได้ที่อ่อนกว่า ให้ใช้ความเป็นไปได้ที่มีมากและหนัก

แน่นเหนือกว่า หากทำเช่นนี้ ความทุกข์กังวลและความหวาดกลัวก็จะสูญหายไป

เขาต้องมีความสามารถพิจารณาความเป็นไปได้ต่างๆที่สามารถมาประสบกับเขา ให้ครอบคลุมมากที่สุด เขาต้องเตรียมพร้อมในการพบกับเหตุการณ์ต่างๆหากว่ามันต้องเกิดขึ้น และพยายามปกป้องสิ่งที่ยังไม่ได้เกิดขึ้น และขจัดสิ่งที่เกิดขึ้นหรือผ่อนหนักให้เป็นเบา

ดังนั้น ทำให้การงานต่างๆที่ก่อให้เกิดประโยชน์อยู่ในสายตาของท่าน จงทำมันให้บรรลุผล อย่าให้ความสนใจต่อการงานที่เกิดโทษ เพื่อจะช่วยให้คุณให้หนีเหไปจากเหตุต่างๆที่นำมาซึ่งความทุกข์กังวลและความหดหู่ และจงขอความช่วยเหลือ(ต่ออัลลอฮฺ) ด้วยความสุซสงบ ด้วยจิตใจที่นิ่งสงบ ด้วยการงานที่สำคัญต่างๆ (อ้างจาก อัล วัฆาอิล อัล มุฟิตะฮฺ ลิล ฮะยาฮฺ อัล ชะฮีดะฮฺ ของ อิบน์ ชะฮุดดีฮฺ)

### ๑๘.อย่าผัดวันประกันพรุ่ง

การงานที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในการคลายความทุกข์กังวลก็คือ อย่ายินยอมให้มีการสะสมการงานและภาระหน้าที่ต่างๆ(ดินพอกหางหมูในภาษาไทย ผู้แปล) ด้วยเหตุนี้ต้องมีการตัดสินใจที่แน่วแน่ในสภาพดังกล่าว และให้อุ่นาคตนั่นว่าง(จากงานที่สะสมจากรันนี้)



เพราะว่าเมื่อการงานต่างๆในวันนี้นั้นไม่มีการตัดสินใจที่จะกระทำมัน มันก็จะสะสมกลายเป็นงานที่ค้างคาก่อนหน้านี้ งานเหล่านี้ก็ถูกรวมเข้าเป็นงานที่ถูกผนวกเข้ามา(ซึ่งก็ต้องทำด้วย) ดังนั้น มันก็เพิ่มความกดดัน(ในการทำงาน)ยิ่งขึ้น

ดังนั้น หากท่านได้ตัดสินใจในการทำทุกๆสิ่งในเวลาของมัน ท่านก็ได้ให้เวลาว่างเพื่อการงานต่างๆในอนาคต โดยสามารถใช้ความคิดอย่างจริงจังและการทำงานที่เข้มแข็งได้

จำเป็นอย่างยิ่งที่ท่านต้องคัดสรรงานที่ก่อให้เกิดประโยชน์ตามความสำคัญ หมายความว่า เป็นการงานที่อยู่ระหว่างสิ่งที่จิตใจของท่านมีความสนใจและมีความรักความชอบมันเป็นอย่างยิ่งกับสิ่งที่ตรงกันข้ามกัน คือสิ่งที่ทำให้ท่านเกิดความเบื่อหน่ายและรู้สึกยากลำบาก

ท่านสามารถช่วยเหลือตัวท่านเองให้งานสำเร็จ ด้วยการใช้ความคิดอย่างถูกต้องและมีการปรึกษาหารือกัน บุคคลที่ปรึกษานาหรือเขาจะไม่เสียใจ และจงศึกษาสิ่งที่ท่านต้องการจะกระทำด้วยการศึกษาอย่างลึกซึ้ง เมื่อใดที่ท่านได้ทำให้ผลประโยชน์ในเรื่องนี้บรรลุผล ก็จงตัดสินใจอย่างแน่วแน่ แล้วตะวักกุล(มอบหมาย)ต่ออัลลอฮฺ แท้จริงอัลลอฮฺทรงรักบรรดาผู้ซึ่งมอบหมายทั้งหลาย(อ้างจาก อัล วะชาฮิด อัล มุหิตะฮฺ ลิล ฮะยาฮฺ อัล ชะฮิอะฮฺ ของ อิบน์ อะฮฺดีฮฺ)

## ๑๙. เตรียมความพร้อมในสิ่งที่จะเกิดขึ้น

มีการคาดการณ์ล่วงหน้าอย่างต่อเนื่องและมีการเตรียมความพร้อม เพื่อสิ่งที่เป็นไปได้ที่อาจจะเกิดขึ้น

มนุษย์นั้นมีสิ่งต่างๆเข้ามาในชีวิตของเขา มีการสูญเสียคนรัก ญาติใกล้ชิดป่วย ตกอยู่ในสภาพเป็นหนี้ ถูกฝ่ายศัตรูเข้าพิชิต หรือความเป็นไปได้ที่เลวร้ายอื่นๆที่ยังไม่เคยเกิดขึ้น - พร้อมๆกับการขอความคุ้มครองจากอัลลอฮ์ให้พ้นจากเรื่องดังกล่าวและหวังที่จะได้รับความสันติปลอดภัย - หากว่าสิ่งเลวร้ายต่างๆเหล่านี้ได้เกิดขึ้นจริงๆ ก็จะต้องทำให้แรงกดดันที่เกิดขึ้นนั้นเล็กน้อยที่สุด ผ่อนหนักให้เป็นเบาที่สุด ด้วยการคาดการณ์ล่วงหน้าและเตรียมความพร้อมในการเผชิญหน้ากับมัน

จำเป็นต้องมีการย้ำเตือนว่า มีผู้คนจำนวนมากที่มีความกระตือรือร้นอย่างสูง ก็ได้เตรียมตัวเองในขณะที่ต้องพบกับภัยพิบัติต่างๆ ความยากลำบากทั้งหลาย ด้วยความอดทนและด้วยจิตใจที่สงบนิ่ง แต่เมื่อเกิดเรื่องเล็กๆธรรมดา เขากลับวิตกกังวล ไม่มีความสุข เหตุผลก็คือพวกเขาเตรียมตัวเองในเรื่องใหญ่โต แต่พวกเขาได้ละทิ้งเรื่องเล็กๆ ที่ก่อให้เกิดโทษและส่งผลกระทบต่อความสุขสงบของเขา ดังนั้น คนที่รอบคอบต้องเตรียมพร้อมตัวของเขาเอง ทั้งในเรื่องเล็กและเรื่องใหญ่ และวอนขอต่ออัลลอฮ์ ขุนอาณัติ ะ

อะลา ให้ความช่วยเหลือในสิ่งนั้นด้วย อย่างอบหมายให้ตัวเองแม้  
แต่ชั่วพริบตาเดียว ถึงตอนนี้ เรื่องเล็กก็เป็นเรื่องง่ายเช่นเดียวกับ  
เรื่องใหญ่ และจิตใจก็จะมีพลังสงบนิ่ง ในสภาพหัวใจที่สงบอย่าง  
ปิติสุข

## ๒๐. ปรึกษาผู้ทรงความรู้

วิธีการคลายความทุกข์กังวลอีกประการหนึ่งก็คือ การร้อง  
ทุกข์ต่อผู้ทรงความรู้ทางศาสนา ขอคำแนะนำและคำปรึกษาจาก  
พวกเขา เพราะว่าคำแนะนำที่ถูกต้องและความคิดเห็นของพวกเขา  
เป็นการช่วยในการยับยั้งที่สำคัญยิ่งในช่วงเวลาแห่งทุกข์ภัย  
ต่างๆ บรรดาเคาะฮาบะฮ์เองเคยร้องทุกข์ต่อท่านเราะซูล คือลัลลอฮุ  
อะลยฺฮิ วะ ซัลลัม ในความเจ็บปวดทรมานต่างๆ ที่พวกเขาต้องประสบ

ท่านคืออบาบ บิน อะร็อตตุ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ กล่าวว่า

شَكَوْنَا إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
وَهُوَ مُتَوَسِّدٌ بُرْدَةً لَهُ فِي ظِلِّ الْكَفَّةِ  
قُلْنَا لَهُ أَلَا تَسْتَنْصِرُ لَنَا أَلَا تَدْعُو اللَّهَ لَنَا  
قَالَ كَانَ الرَّجُلُ فِيمَنْ قَبْلَكُمْ يُخْفَرُ لَهُ فِي الْأَرْضِ  
فَيُجْعَلُ فِيهِ فَيُجَاءُ بِالْمِنْشَارِ  
فَيُوضَعُ عَلَى رَأْسِهِ فَيُشَقُّ بِأَثْنَيْنِ  
وَمَا يَصُدُّهُ ذَلِكَ عَنْ دِينِهِ وَيَمْشَطُ بِأَمْشَاطِ الْحَدِيدِ

مَا دُونَ لَحْمِهِ مِنْ عَظْمٍ أَوْ عَصَبٍ  
وَمَا يَصُدُّهُ ذَلِكَ عَنْ دِينِهِ  
وَاللَّهُ لَيَتِمِّنُّهُ هَذَا الْأَمْرَ  
حَتَّى يَسِيرَ الرَّكَبُ مِنْ صَنْعَاءَ إِلَى حَضْرَمَوْتَ  
لَا يَخَافُ إِلَّا اللَّهَ أَوِ الذَّنْبَ عَلَى غَنَمِهِ  
وَلَكُمْ تَسْكِينٌ تَعْجِلُونَ  
الْبَخَارِيُّ الْفَحْج 3612

เราเคยร้องทุกข์ต่อท่านเราะซูล คือลัลลอฮุ อะลียิ วะ ซัลลัม  
ในขณะที่ท่านหนูนสีเราะอยู่บนเสื้อคลุมในร่มเงาของกะอูบะฮฺ พวก  
เรากล่าวว่า ท่านไม่ขอให้เรามีชัยชนะดอกหรือ ท่านไม่วิงวอนต่อ  
อัลลอฮฺให้เราดอกหรือ?

ท่านกล่าวว่า มีชายคนหนึ่งก่อนหน้าพวกท่าน โดยที่หลุมได้  
ถูกขุดขึ้นมาสำหรับเขา แล้วก็นำเขาลงไป therein จากนั้นก็นำเสื้อคลุมมา  
วางตรงศีรษะของเขา แล้วเสื้อคลุมศีรษะของเขาออกเป็นสองส่วน  
กระนั้น เขาก็ไม่ละทิ้งศาสนาของเขา เขาถูกเสื้อด้วยเสื้อเหล็ก โดยที่  
ตั้งเนื้อออกจากกระดูกหรือจากเส้นประสาท กระนั้น เขาก็ไม่ละทิ้ง  
ศาสนาของเขา

ขอสาบานด้วยอัลลอฮฺ การงานนี้จะสมบูรณ์แบบ(อิสลาม  
สมบูรณ์และแพร่กระจายไป) จนกระทั่ง คนขับขี่หาหนะเดินทางจากคอน  
อาอ์จนถึงอัลเราะมาตุ โดยไม่เกรงกลัวผู้ใด เว้นแต่อัลลอฮฺ ชุบฮานะฮฺ วะ

ตะอาลา หรือ(การรู่โจม)ของหมาป่าต่อแกะของเขา แต่ว่าพวกท่านนั้นรีบร้อนเกินไป

(รายงานโดยอัล บุคอรีฯ ในอัล ฟัตหุ 3612)

ในทำนองเดียวกัน ได้มีบรรดาตาบิอิน(ศิษย์ของเศาะฮาบะฮฺ)ได้มาร้องทุกข์ต่อบรรดาเศาะฮาบะฮฺของท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ท่านซุบัยรฺ บิน อะดีเยฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ กล่าวว่า

أَتَيْنَا أَسْرَ بْنَ مَالِكٍ فَشَكَّوْنَا إِلَيْهِ مَا تَلَقَى مِنَ الْحَجَّاجِ  
فَقَالَ اصْبِرُوا فَإِنَّهُ لَا يَأْتِي عَلَيْكُمْ زَمَانٌ  
إِلَّا الَّذِي بَعْدَهُ شَرٌّ مِنْهُ حَتَّى تَلْقَوْا رَبَّكُمْ سَمِعْتُهُ مِنْ نَبِيِّكُمْ  
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ..... رواه البخاري الفتح رقم 7068

เราได้ไปหาท่านอนัส บิน มาลิก เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ พวกเราได้ร้องทุกข์ต่อท่าน ในสิ่งที่เราต้องประสบจาก(การกระทำของ)อัลฮัจญัจญ

เขากล่าวว่า พวกท่านจงอดทนเถิด เพราะว่าเวลาหนึ่งจะไม่มายังพวกท่าน เว้นแต่หลังจากนั้นจะมีความเลวร้ายยิ่งกว่า จนกระทั่งท่านได้พบกับพระผู้เป็นเจ้าของพวกท่าน ฉันได้ยืนยันมาจากนบีของพวกท่าน

(รายงานโดยอัล บุคอรีฯ ในอัล ฟัตหุ 7068)

ดังนั้น ขอให้มุสลิมรับฟังบรรดาผู้มีความรู้และมีแบบอย่างที่ดีในสิ่งที่ช่วยปลดปล่อยเขา ช่วยผ่อนคลายเขาจากความปวดร้าวและความทุกข์กังวลต่างๆ

ในกรณีนี้เช่นเดียวกัน ให้หาความช่วยเหลือจากพี่น้องที่มีความจริงใจ จากญาติที่เฉลียวฉลาด จากคู่ชีวิตที่ซื่อสัตย์ ด้วยเหตุนี้เองท่านหญิงฟาติมะฮฺ เราะฎิยัลลอฮฺ อันฮา เมื่อนางประสบกับความทุกข์กังวลใดๆ นางก็ร้องทุกข์ต่อสามีของนางคือท่านอลี เราะฎิยัลลอฮฺ อันฮฺ ดังเช่นเรื่องที่ถูกเล่าโดยอับดุลลอฮฺ อิบน์ อุมัร เราะฎิยัลลอฮฺ อันฮฺว่า

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
أَتَى فَاطِمَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا فَوَجَدَ عَلَى بَابِهَا سِتْرًا  
فَلَمْ يَدْخُلْ قَالَ وَقَلَمَا كَانَ يَدْخُلُ إِلَّا بَدَأَ بِهَا  
فَجَاءَ عَلِيٌّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فَرَأَاهَا مُهْتَمَّةً  
فَقَالَ مَا لَكَ قَالَتْ جَاءَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
إِلَيَّ فَلَمْ يَدْخُلْ فَأَتَاهُ عَلِيٌّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ  
فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّ فَاطِمَةَ اشْتَدَّ عَلَيْهَا  
أَنَّكَ جِئْتَهَا فَلَمْ تَدْخُلْ عَلَيْهَا  
قَالَ وَمَا أَتَاكَ وَالْذُّنْيَا وَمَا أَتَاكَ وَالرِّقْمَ  
فَذَهَبَ إِلَى فَاطِمَةَ فَأَخْبَرَهَا بِقَوْلِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ  
عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَتْ قُلْ لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
مَا يَأْمُرُنِي بِهِ قُلْ لَهَا فَلْتُرْسِلْ بِهِ إِلَيَّ بَنِي فَلَانَ

[ وَكَانَ سِتْرًا مُؤَشِّرًا ] رواه أبو داود كتاب اللباس باب  
في اتخاذ الستور وهو في صحيح أبي داود 3496.

ท่านเราะซูล คือลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ได้มาหาท่านหญิง  
ฟาติมะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา แล้วท่านพบว่าประตุมิ่มาน ท่านจึงไม่  
เข้าไป ซึ่งน้อยครั้งที่ท่านเข้ามา โดยไม่ทักทายนางก่อน เมื่อท่านอลี  
เราะฎิยัลลอฮุ อันฮฺ ได้กลับมา เขาได้เห็นนาง(ฟาติมะฮฺ)กำลังวิตกกังวล  
เขากล่าวว่า มันเกิดอะไรขึ้นกับเธอ นางเล่าว่า ท่านนบี คือลัลลอฮุ  
อะลัยฮิ วะ ซัลลัม มาหาฉัน แต่ท่านไม่เข้ามา

ท่านอลี เราะฎิยัลลอฮุ อันฮฺ จึงไปหาท่านนบี คือลัลลอฮุ อะลัยฮิ  
วะ ซัลลัม แล้วถามว่า ‘โอ้ เราะซูลุลลอฮฺ แท้จริงฟาติมะฮฺ ทุกข์กังวล  
มาก ท่านมาหานาง แต่ว่าท่านไม่เข้าบ้านไปหานาง’ ท่านนบี คือล  
ัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม กล่าวว่า ‘ฉันและดูนยา(โลกนี้)ไม่มีสิ่งใด(เกี่ยว  
ข้องกัน) ฉันและเครื่องประดับ(ที่วาดและแกะสลัก)ไม่มีสิ่งใด(ผูกพันกัน) ’

ท่านอลี เราะฎิยัลลอฮุ อันฮฺ จึงกลับไปหาท่านหญิงฟาติมะฮฺ  
เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา แล้วแจ้งให้นางทราบถึงถ้อยคำของท่านเราะซูล  
คือลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม

นางกล่าวว่า ท่านจงถามท่านเราะซูล คือลัลลอฮุ อะลัยฮิ วะ  
ซัลลัม ว่า ‘ท่านจะให้ฉันทำอะไรกับมัน’ ท่านเราะซูล คือลัลลอฮุ อะ  
ลัยฮิ วะ ซัลลัม บอก(กับท่านอลี)ว่า ‘จงบอกนาง ให้ส่งมัน(มันเป็นม่านที่  
ประดับด้วยการระบายสี)ไปยังบนู(เผ่า)นั้นๆ’

(รายงานโดยอนุ ดาวูด กิตาบ อัล ลิบาส บาบ ฟิ อิตตะคอซ อัซ ซุ  
ตุร และในเศาะฮิฮฺ อนุ ดาวูด 3496)

## ๒๑. ตระหนักว่า ความยากลำบากจะตามมาด้วยความง่ายดาย

วิธีการคลายความทุกข์กังวลอีกประการหนึ่งก็คือ การตระหนักว่า ความยากลำบากจะตามมาด้วยความง่ายดายและ ความคับอกคับใจจะตามมาด้วยความปิติสุข

ดังนั้น พึงคิดถึงอัลลอฮฺ ซุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา ในทางที่ดี เพราะว่าพระองค์นั้นเป็นผู้ประทานความปิติสุขและทางออก ยิ่งเกิดความคับแค้น ยิ่งเกิดความทุกข์ยากมาก ความปิติสุขและทางออกก็ยิ่งเข้าใกล้ขึ้นทุกขณะ

อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา ทรงตรัสไว้ในซูเราะฮฺ อัซ ซัรหฺ ว่า

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

94:5-6 ฉะนั้นแท้จริงหลังจากความยากลำบากก็จะมีความง่าย  
แท้จริงหลังจากความยากลำบากก็จะมีความง่าย

มีการกล่าวถึงความยากลำบากเพียงครั้งเดียว แต่กล่าวถึงความง่ายดายถึงสองครั้ง คำว่า الْعُسْرُ ความยากลำบาก ถูกเชื่อมกับ ِل (อะลิฟ ลาม) ในอายะฮ์แรก เป็น الْعُسْرُ ความยากลำบากอันเดียว



กับอายะฮ์ที่สอง ส่วนคำว่า يُسْرًا ความง่ายตาย ในอายะฮ์ที่สองนั้น เป็นความง่ายตายอันอื่น ไม่ใช่ يُسْرًا ความง่ายตาย ที่อยู่ในอายะฮ์แรก

ท่านนบี ค็อลลัลลอฮุ อะลยฮิ วะ ซัลลัม ได้สั่งเสียแก่ท่านอิบну อับบาต เราะฎียัลลอฮุ อันฮุ ว่า

النَّصْرَ مَرْمَعُ الصُّبْرِ  
وَأَنَّ الْفَرْجَ مَرْمَعُ الْكَرْبِ  
وَأَنَّ مَرْمَعُ الْعُسْرِ يُسْرًا  
رواه أحمد 293/1 السلسلة الصحيحة 2382 وصححه الألباني  
في صحيح الجامع برواية الخرائطي عن أنس بلفظ رقم 6806

ชัยขนะมาพร้อมกับความอดทน แท้จริงความปีติสุขนั้นมาพร้อมกับความทุกข์ยาก และแท้จริงความยากลำบากนั้นมาพร้อมกับความง่ายตาย

(รายงานโดยอะหฺมัด 1/293 ในอัซ ซิลซิละฮฺ อัศ ศะะฮียะฮฺ 2382 และจัดว่าเป็นชะดีษ ศะะฮียฺ โดยอัล อัลบานียฺ ในเศาะฮียฺ อัล ญะมิอฺ ด้วยสายรายงานของ อัล เคาะรออิญียฺ จากอนัส ด้วยถ้อยคำเดียวกัน 6806)

## ๒๒.รับประทานอาหารบางชนิด

วิธีการคลายความทุกข์กังวลวิธีหนึ่งก็คือ การรับประทานอาหารบางชนิด รายงานจากอัล บุคอรี

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا  
 أَنَّهَا كَانَتْ تَأْمُرُ بِالتَّلْبِينِ لِلْمَرِيضِ  
 وَلِلْمَخْزُونِ عَلَى الْهَيْكَلِ  
 وَكَانَتْ تَقُولُ إِنِّي سَمِعْتُ  
 رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ  
 إِنَّ التَّلْبِينَةَ تُجِئُكُمْ فَوَادِ الْمَرِيضِ  
 وَتَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزَنِ ..... الفتح رقم 5689

จากท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา ว่า นางเคยใช้ให้  
 ทำตลบีน (التلبين) ให้แก่คนป่วย และแก่คนที่ตกอยู่ในความโศก  
 เศร้าจากความสูญเสียต่างๆ

นางได้กล่าวว่า แท้จริงฉันได้ยินท่านเราะซูล คือลัลลอฮุ อะ  
 ลัยฮิ ะซะ ลัลลาม กล่าวว่่า แท้จริงตลบีนบำบัดหัวใจของผู้ป่วย และขจัด  
 ความเศร้าโศกบางส่วนไปได้ (อัล ฟัตหฺ 5689)

อัล บุคอรีฯ ได้รายงานอีกว่า

عَنْ عَائِشَةَ زَوْجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
 أَنَّهَا كَانَتْ إِذَا مَاتَ الْمَيِّتُ مِنْ أَهْلِهَا  
 فَاجْتَمَعَ لِذَلِكَ النِّسَاءُ ثُمَّ تَفَرَّقْنَ إِلَّا أَهْلَهَا وَخَاصَّتَهَا  
 أَمَرَتْ بِبُرْمَةٍ مِنْ تَلْبِينَةٍ

فَطَبَخَتْ ثُمَّ صَنَعَ ثَرِيدَ فَصَبَّتِ الثَّلِيْنَةَ عَلَيْهَا  
ثُمَّ قَالَتْ كُلْنَ مِنْهَا فَإِنِّي سَمِعْتُ  
رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ  
الثَّلِيْنَةُ مُجْمَةٌ لِفُرَادِ الْمَرِيضِ تَذْهَبُ بِبَعْضِ الْحُزَنِ

الفتح 5147

ท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา ภรรยาของท่านนบี  
คือลัลลลอฮุ อะลียิ ะ ชัลลัม เมื่อคนในครอบครัวของนางเสียชีวิต แล้ว  
พวกผู้หญิงก็จะมารวมตัวกัน จากนั้นพวกนางก็แยกย้ายกันไป ยก  
เว้นครอบครัวและเพื่อนสนิทของนาง นางได้สั่งหม้อต้ลปิน แล้ว  
นางก็ปรุง จากนั้นทำชะริด(จานของขนมปัง เนื้อ และซุป) แล้วเทต้ลปิน  
ลงไป therein

หลังจากนั้นนางได้กล่าวว่า พวกเธอจงกินเถิด แท้จริงฉัน  
ได้ยินท่านเราะซูล คือลัลลลอฮุ อะลียิ ะ ชัลลัม กล่าวว่า แท้จริงต้ลปิน  
บำบัดหัวใจของผู้ป่วย และขจัดความเศร้าโศกบางส่วนไปได้(อัล ฟัตฮ  
5147)

คำว่า ต้ลปิน **الطينة** คือซุปที่ถูกทำมาจากแป้งหรือรำข้าว  
แล้วใส่น้ำผึ้งลงไป มันถูกเรียกว่า ต้ลปิน(การถูกทำให้เป็นนม) เนื่องจาก  
มันคล้ายคลึงกับนม มันถูกปรุงมาจากข้าวบาร์เลย์ที่ถูกบดแล้ว

คำว่า มุญิมมะฮฺ **مُجْمَةٌ** (บำบัด) หมายถึง การผ่อนคลาย การ  
กระตุ้นให้มีชีวิตชีวา และทำให้ความทุกข์กังวลหมดไป

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
إِذَا قِيلَ لَهُ إِنَّ فُلَانًا وَجِعَ لَا يَطْعَمُ الطَّعَامَ  
قَالَ عَلَيْكُمْ بِالتَّلْيِينَةِ فَحَسُّوهُ إِيَّاهَا  
فَوَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ إِيَّاهَا لَتَغْسِلُ بَطْنَ أَحَدِكُمْ  
كَمَا يَغْسِلُ أَحَدُكُمْ وَجْهَهُ بِالْمَاءِ مِنَ الْوَسَخِ

رواه أحمد 152/6

รายงานจากอะหฺมัดว่า ท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา  
กล่าวว่า เมื่อมีผู้บอกกับท่านเราะซูล คือล้ลลลอฮุ อะลยฮิ ะซ ซัลลัม ว่า มี  
คนบางคนทุกข์ทรมานใจ กินอาหารไม่ลง

ท่านกล่าวว่า พวกท่านทำดัลบีน แล้วให้เขากินทีละน้อย และ  
ขอสาบานด้วยผู้ที่ชีวิตของฉันทันอยู่ภายใต้พระหัตถ์ของพระองค์(คือ  
อัลลอฮุ ตระอาลา) มันจะชำระล้างท้อง เสมือนการที่พวกท่านคนใดคน  
หนึ่งได้ชำระล้างใบหน้าของพวกท่านให้สะอาดจากสิ่งสกปรก (รายงาน  
โดยอะหฺมัด 6/152)

รายงานจากอัต ติรมิซียฺว่า

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ  
إِذَا أَخَذَ أَهْلَهُ الْوَعَكُ أَمَرَ بِالْحَسَاءِ  
فَصُنعَ ثُمَّ أَمَرَهُمْ فَحَسَّوْا مِنْهُ  
وَكَانَ يَقُولُ إِنَّهُ لَيَرْتُقُ (وفي رواية أحمد وابن ماجه : ليرتو)

فَوَادِ الْحَزِينَ وَيَسْرُوا عَنْ فَوَادِ السَّقِيمِ  
كَمَا تَسْرُوا إِحْدَاكُنَّ الْوَسَخَ بِالْمَاءِ عَنْ وَجْهِهَا  
قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ : السنن رقم 2039

ท่านหญิงอาอิชะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮา ได้กล่าวว่า เมื่อคนใน  
ครอบครัวของท่านเราะซูล คือลัตลลอฮุ อะลัยฮิ วะ ซัลลัม ไม่สบาย ท่าน  
สั่งให้ทำซุบ แล้วเมื่อมันถูกทำแล้ว ท่านก็สั่งให้ป้อนแก่เขาทีละน้อย

ท่านกล่าวว่า มันจะซ่อมแซม(ในรายงานของอะหมัดและอิบนุ  
มาญะฮฺ ใช้คำว่า يـُـرَو)หัวใจของผู้ที่โศกเศร้า มันจะชำระล้างหัวใจของผู้  
ป่วยให้สะอาด ดังเช่นการที่ท่านชำระใบหน้าของพวกท่านด้วยน้ำให้  
สะอาดจากความสกปรก

(อัต ติรมิซียฺ กล่าวว่า เป็นอะดิษอะซัน เศาะฮิฮฺ ในอัล สุนัน 2039)

คำว่า يـُـرَو หรือ يـُـرَو (ซ่อมแซม)นั้น หมายถึง ทำให้แข็งแรง

คำว่า يـُـرَو (ชำระล้างให้สะอาด)นั้น หมายถึง ขจัดให้เกลี้ยง

เกลา

กรณีข้างต้นนี้นั้น อาจจะสร้างความแปลกใจให้แก่บางคน  
แต่มันเป็นเรื่องสัจจริง ตราบที่มันปรากฏอยู่ในแนวทางของวะหฺย  
จากผู้ที่มะอฺศูม และอัลลลอฮฺ ขุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา เป็นผู้บันดาล  
อาหาร พระองค์ย่อมรู้ดีที่สุดถึงลักษณะพิเศษของมัน หากเป็นไป  
ตามนี้ก็แสดงว่า ซุบของข้าวบาร์เล่ย์ที่กล่าวถึงข้างต้นย่อมเป็น

๑๐๖ ♦ คลายทุกข์ ด้วยคำสอนอิสลาม

ชัยคุ มุฮัมมัด ศอลิหุ อัล มุนัจญิด

อาหารที่ให้ความปิติสุขได้ วัลลอฮุ อะอฺลัม อัลลอฮ์ย่อมรู้ดีที่สุด(อ้าง  
จาก ชาด อัล มะอาด ของ อิบน์ กอยยิม 5/120)

สำหรับวิธีการปรุงให้กับผู้ป่วยทางร่างกายและผู้ที่เศร้า  
โศกนั้น ท่านอิบนุ ฮะญัรได้กล่าวว่า

ที่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วย(ทางร่างกาย)นั้นคือน้ำจากข้าว  
บาร์เลย์ ด้วยการปรุงแบบปกติ ที่เหมาะสมสำหรับผู้เศร้าโศกนั้น  
ก็คือน้ำจากข้าวบาร์เลย์ที่ปรุงแบบบด(ปั่น) วัลลอฮุ อะอฺลัม อัลลอฮ์  
ทรงรู้ดีที่สุด(อ้างจาก ฟัตหุ อัล บาร์ีย 147)

## บทเสริม

### คำแนะนำในการคล้ายทุกข์ จากอิมาม อิบน์ กอยยิม อัล เกาะซียะฮฺ



อิมาม อิบน์ กอยยิม ได้สรุปวิธีการบำบัตรักษา 15 ข้อ ซึ่งจะเป็นวิธีที่อัลลอฮฺ ขุบขานะฮฺ วะ ตะอาลา จะทำให้ความทุกข์กังวลและความเศร้าเสียใจหายไปผ่านวิธีการเหล่านี้ ได้แก่

1.เตอาฮีด อัล รุบฎียะฮฺ توحيد الربوبية หรือการดำรงไว้ซึ่งเอกภาพของอัลลอฮฺในฐานะพระผู้สร้าง ผู้บริหาร และควบคุมทุกสรรพสิ่ง

2.เตอาฮีด อัล อุลูฮียะฮฺ توحيد الألوهية หรือการดำรงไว้ซึ่งเอกภาพของอัลลอฮฺในฐานะที่พระองค์เป็นเพียงผู้เดียวที่ต้องได้รับการเคารพบูชา(หรือเตอาฮีด อัล อิบาดะฮฺ توحيد العباداة )

3.เตอาฮีด อัล อิลมียฺ อัล อิดติกอดียฺ التوحيد العلمي الاعتقادي (หรือเตอาฮีด อัล อัสม่า วัค ศิฟัต توحيد الأسماء والصفات ) หรือการดำรงไว้ซึ่งเอกภาพของอัลลอฮฺในฐานะที่ไม่มีสิ่งใดเสมอเหมือนพระองค์ไม่ว่าคุณลักษณะหรือพระนามต่างๆ

4.ประกาศว่าอัลลอฮ์ ขุบฮานะฮ์ วะ ตะอาลา นั้นอยู่นอกเหนือจากการอธรรมต่อบ่าวของพระองค์เอง หรือลงโทษบ่าวโดยปราศจากเหตุผลที่บาวนั้นกระทำ

5.ยอมรับว่าบาวนั้นเป็นผู้อธรรมกับตัวของเขาเอง

6.ใช้การตะวัชซูล(สื่อกลาง)ไปสู่อัลลอฮ์ ขุบฮานะฮ์ วะ ตะอาลา ด้วยสิ่งที่ดีที่สุด(ตามขะรียะฮ์) เช่น ด้วยพระนามและคุณลักษณะต่างๆของพระองค์ และจากพระนามและลักษณะที่มีความหมายที่ลึกซึ้งที่สุด อาทิ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ‘พระผู้ทรงมีชีวิต ผู้ทรงดำรงอยู่ตลอดไป’

7.วอนขอความช่วยเหลือต่ออัลลอฮ์ ขุบฮานะฮ์ วะ ตะอาลา เพียงผู้เดียวเท่านั้น

8.บ่าวต้องมอบความหวังให้แก่อัลลอฮ์ ขุบฮานะฮ์ วะ ตะอาลา

9.ตะวัักกุล(การมอบหมายความไว้วางใจต่ออัลลอฮ์)อย่างถูกต้องครบถ้วน ยอมรับว่ากระหม่อมของคนๆหนึ่งนั้นอยู่ในพระหัตถ์ของพระองค์ พระองค์สามารถพลิกผันมันตามที่พระองค์ประสงค์ อำนาจของพระองค์ได้รับการดำเนินการอยู่ตลอด การตัดสินใจของพระองค์นั้นทรงยุติธรรม

10.ให้หัวใจจดจ่ออยู่ในอุทยานแห่งอัล กุรอาน

11.อิสติมฟาร หรือการขอภัยโทษต่ออัลลอฮ์

12.เตาบะฮ์ หรือการกลับเนื้อกลับตัว



13.อัล ญิยาต ต่อสู้ดิ้นรนในวิถีทางของอัลลอฮ์

14.ละหมาด

15.วางตัวให้ปลอดจากการพึ่งพาอำนาจหรือพลังอื่นใด  
และให้ยอมรับพลังอำนาจนี้จากผู้ที่ครอบครองมัน(คืออัลลอฮ์)

เราขอต่ออัลลอฮ์ ขุบฮานะฮ์ วะ ตะอาลา ให้บำบัดรักษาเราให้  
พ้นจากความทุกข์กังวล ให้ขจัดความทุกข์ยากให้หมดไป ให้สลาย  
ความวิตกกังวลให้หมดสิ้น แท้จริงพระองค์นั้นเป็นผู้ทรงไถ่ถอน เป็นผู้  
ผู้ทรงตอบรับ เป็นผู้ทรงมีชีวิตรอดและดำรงอยู่ตลอดไป

### ข้อควรรำลึก

หลังจากที่เราได้นำเสนอความทุกข์กังวลในรูปแบบต่างๆและ  
วิธีบำบัดรักษามัน สิ่งที่สมควรจะกล่าวอย่างยิ่งต่อไปก็คือ ความ  
ทุกข์กังวลในวันอาคิเราะฮ์นั้นยิ่งใหญ่กว่าและรุนแรงกว่ามาก ตัว  
อย่างในเรื่องนี้ก็ดังเช่น สิ่งที่จะประสบกับมนุษย์ในทุ่งมะอฺฮฺรุ(เพื่อนำ  
ไปสู่การพิพากษา) ดังรายงานจากอิมาม อัล บุคอรี

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ  
أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ..  
أَنَا سَيِّدُ النَّاسِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ

وَقُلْ تَذَرُونَ مِنْ ذَلِكَ يَجْمَعُ اللَّهُ  
النَّاسَ الْأُولِينَ وَالْآخِرِينَ فِي صَعِيدٍ وَاحِدٍ  
يُنْفِثُهُمْ الدَّاعِيَ وَيَنْفُذُهُمُ الْبَصَرُ  
وَتَذَرُوا الشَّمْسُ فَيَبْلُغُ النَّاسَ مِنَ الْغَمِّ وَالْكَرْبِ  
مَا لَا يُطِيقُونَ وَلَا يَحْصُلُونَ  
فَيَقُولُ النَّاسُ أَلَا تَرَوْنَ مَا قَدْ بَلَغَكُمْ  
أَلَا تَنْظُرُونَ مَنْ يَشْفَعُ لَكُمْ إِلَى رَبِّكُمْ  
فَيَقُولُ بَعْضُ النَّاسِ لِبَعْضٍ عَلَيْكُمْ بِآدَمَ..  
رواه البخاري الفتح 4712

จากอบู ฮุรอยเราะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุ อันฮุ เล่าว่า ท่านเราะซูล  
คือลัลลอฮฺ อะลยิ วะ ซัลลัม ได้กล่าวว่า

ฉันคือนายของมนุษย์ในวันกิยามะฮฺ พวกท่านทราบในเรื่องดัง  
กล่าวหรือไม่?(ว่าทำไมฉันถึงเป็นนายของมนุษย์)

อัลลอฮฺ ซุบฮานะฮฺ วะ ตะอาลา ได้รวมมนุษย์ตั้งแต่รุ่นแรกจนถึง  
รุ่นสุดท้ายในสถานที่เดียว ที่นั่นเองที่มีผู้ร้องเรียกพวกเขาจนได้ยิน และ  
สายตา(ทั้งหมด)ก็มองเห็น ดวงอาทิตย์ถูกนำมาใกล้พวกเขา

จนทำให้มนุษย์รู้สึกถึงความกังวล ความทุกข์ยาก ถึงขั้นที่พวก  
เขาไม่สามารถทนได้ ไม่สามารถแบกรับได้ มนุษย์ก็พากันกล่าวว่า  
พวกท่านเห็นในสิ่งที่เกิดกับพวกท่านมิใช่หรือ? พวกท่านไม่มองหาผู้ที่

ขอการสงเคราะห์จากผู้เป็นเจ้าของพวกเขาหรือไม่? มีมนุษย์บางคนได้  
กล่าวแก่มนุษย์คนอื่น ๆ ว่า จงไปหาอาดัมเถิด..

(รายงานโดยอัล บุคอรีฮ์ อัล ฟิฏหุ 4712)

ไม่มีการบำบัดรักษาความทุกข์กังวลใจใดๆในวันนั้นได้อีก  
เว้นแต่ด้วยการเข้าหาอัลลอฮ์ ซุบฮานะฮู วะ ตะอาลา ในวันนี้

وصلی اللہ علی نبینا محمد وعلى آله وصحبه خير قوم  
والحمد لله الذي لا تأخذه سنة ولا نوم

๑๑๒ ♦ คลายทุกข์ ด้วยคำสอนอิสลาม

ชัยคุ มุฮัมมัด ศอลิหุ อัล มุนัจญิด



## โครงการหนังสือ เพื่อวิถีชีวิตมุสลิม

เพื่อฟื้นฟูศรัทธา แนวความคิด และวิถีทางของมุสลิม ด้วยความ  
เชื่อมั่นว่า อิสลามคืออุดมการณ์จากผู้เป็นเจ้าที่สามารถแก้ปัญหา  
ชีวิตมนุษย์ได้ครอบคลุมทุกแง่มุมอย่างครบวงจร โดยตั้งใจให้เป็น  
จุดเริ่มต้นด้านงานเขียน ที่ประกอบด้วยเนื้อหาอิสลามที่ชัดเจน จาก  
แหล่งที่มาอันบริสุทธิ์ และวางอยู่บนความเข้าใจของคนยุคแรก  
เพื่อกระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปสู่ "วิถีชีวิต" ของมุสลิมอย่าง  
แท้จริง

หนังสือที่น่าสนใจของ ชัยคุ มุฮัมมัด ศอลิหุ อัล มุนัจญิด

อิหม่านอ่อน

อบุล ลัยษุ แพลน

อันตรายในบ้าน

อุมมุ สุมัยยะฮ์ แพลนและเรียบเรียง

JFK LIBRARY PSU



3 0000 00188187 3

18025712

อัล มุนัจญิด, ชัยคุ มุฮัมมัด ศอลิหุ.  
คลายทุกข์ ด้วยคำสอนอิสลาม



# ความทุกข์

ด้วยคำสอนอิสลาม



ความทุกข์กังวลใจและความหวาดวิตกเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของชีวิตในโลกนี้ที่มนุษย์ต้องประสบกับมัน มนุษย์มีความวิตกกังวลต่อโลกนี้แตกต่างกันออกไปตามแรงจูงใจ ตามสภาพ และตามความรับผิดชอบที่ปัจเจกชนแต่ละคนได้แบกรับกันเอาไว้

ผู้คนจำนวนมากมีชีวิตอยู่ในสภาพสูญสลายหรือจบลงด้วยการฆ่าตัวตาย เพื่อหนีให้พ้นจากความเศร้าโศก ความล้มเหลว และความสิ้นหวังในโลกนี้

จำนวนเท่าไรแล้วที่โรงพยาบาลเต็มไปด้วยคนป่วยโรคประสาท คนไข้ทางจิต จำนวนเท่าไรแล้วที่ความทุกข์กังวลใจได้ส่งผลกระทบ แม้แต่คนที่มีร่างกายแข็งแรง มิต้องกล่าวถึงคนที่อ่อนแอจำนวนเท่าไรแล้วที่มันได้นำไปสู่การสูญเสียความสามารถโดยสิ้นเชิง หรือการสูญเสียสติปัญญา และกลายเป็นคนวิกลจริตในที่สุด

หนังสือเล่มนี้จะนำเสนอวิธีบำบัดความทุกข์กังวลจากคำสอนอิสลาม ซึ่งได้มาจากพระผู้ทรงรอบรู้อยิ่ง พระผู้ทรงปรีชาญาณยิ่ง พระผู้สร้างทุกสรรพสิ่ง พระองค์ผู้รู้ดีที่สุดในทุกสิ่ง